



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento de l'educaziun, de la cultura
e de lo sport
Divisiun de la formaziun professiunala

Corsi per adulti
Residenza governativa
6501 Bellinzona

telefono 091 814 34 50
e-mail decs.cpa@ti.ch
internet www.ti.ch/cpa



Lingue
Contabilità
Cultura generale
Danza e fitness
Informatica e nuove tecnologie
Arte e artigianato
Enogastronomia

Corsi per adulti

Primavera '14



Indice

	Prefazione di Manuele Bertoli, Consigliere di Stato e Direttore del DECS
1	Indice
2	Indice per titolo
4	Colora il tuo tempo libero! Corsi utili...
5	Corsi per adulti
6	Informazioni generali
7	Elenco delle località e dei rispettivi animatori locali
8	Lingue
10	Elenco dei corsi di lingue
17	Contabilità
18	Cultura generale
18	— Abitare
18	— Cinema e teatro
18	— Comunicazione
20	— Conoscenza di sé
23	— Diritto e economia
23	— Escursioni nel territorio e nella storia
24	— Filosofia e religioni
25	— Letteratura e storia
27	— Musica
28	— Salute
29	— Scienza
30	— Scuola, famiglia e società
30	— Sociologia e psicologia
31	— Storia dell'arte
33	— Uomo e natura
34	Danza e fitness
34	— Danza
35	— Sport
38	— Attività psicofisiche
41	Informatica e nuove tecnologie
41	— Access
41	— Creare siti Web
41	— Excel
42	— Fotografia su PC
42	— Informatica generale
43	— Internet
43	— Mac
43	— Office
44	— Powerpoint
44	— Windows
44	— Word
44	— Nuove tecnologie
46	Arte e artigianato
46	— Arti figurative
49	— Casa, giardino, manutenzione
51	— Decorazioni e personaggi
52	— Estetica
54	— Fotografia
56	— Gioielli
56	— Lavori in legno
57	— Lavori in vetro
57	— Sartoria
57	— Tessili, maglia e ricami
59	— Proposte varie
61	Enogastronomia
61	— Enologia e altre bevande
62	— Gastronomia
71	Arcobaleno. I Corsi per adulti partecipano al programma fedeltà
72	Cultura e formazione per persone invalide e Formazione per volontari

Indice per titolo

A		61 Champagne	D		67 Fragole
62 ABC della cucina	63 Chat & Cook: Fast and Fit	32 Da Assisi a Rieti: 80 km a piedi	10 Francese	G	
41 Access per Windows	58 Chiacchierino	32 Da Van Gogh a Gauguin, fino al "Cavaliere Azzurro"	36 G.A.G. – TONIC	35 G.A.G.: gambe, addominali e glutei	27 Gaber e Jannacci
52 Acconciature pratiche d'effetto fai da te	31 Chianti: 70 km a piedi tra arte e natura	20 Dal problema al problem solving	24 Galleria di base del Gottardo: visita guidata	52 Gallina in rete	30 Genitori digitali
62 Aceto balsamico	27 Chitarra ritmica	34 Danza – Il corpo racconta	10 Giapponese	50 Giardino: Feng Shui	50 Giardino: progettare e disegnare il proprio spazio verde
35 Addominali	38 Ci Cung (Gi o Qi Gong)	34 Danza hula-chant hawaiana	36 Ginnastica dolce	28 Ginnastica per la schiena	27 Girotondi e musica per genitori e bambini
42 Adobe Photoshop: introduzione	10 Cinese	34 Danza orientale egiziana	18 Gli effetti speciali nel cinema	33 Gli uccelli dei giardini e i loro canti	36 Golf: introduzione
28 Affrontare ansia, fobie e attacchi di panico	63 Cioccolatini	34 Danza orientale over '50	31 Google Sites	21 Grafologia: approfondimento	21 Grafologia: capirsi per capire l'altro
40 Agri-Yoga a Mezzana	25 Circolo di lettura: estate e vacanze in letteratura	34 Danze greche	41 Grafologia: approfondimento	21 Grafologia: capirsi per capire l'altro	28 Gratitude come risorsa
54 Alfabeto fotografico	56 Collana con trasferimento d'immagine e tecnica texture	34 Danze latino americane caraibiche	67 Grigliata	67 Grigliata vegetariana	52 Gufo fermaporta
31 Alla scoperta dei segreti di Villa dei Cedri a Bellinzona	56 Collane e bracciali	65 Decorazione e design del piatto	I		
31 Alla scoperta dell'Araldica	18 Come creare presentazioni PowerPoint efficaci, memorabili... e vincenti	59 Découpage	33 I canti della primavera	25 I Leponti	25 I poeti del Novecento italiano
28 Altra menopausa	23 Come leggere i sistemi economici moderni e la crisi finanziaria	31 Destino e carattere	30 I segreti dello sbarco sulla luna	21 I soldi fanno... la libertà?	47 Icone
29 Amici dell'astronomia	49 Composizioni con piante fiorite: per l'esterno	35 Difesa personale per donne	52 Ikebana	23 Il corno delle alpi: storia e fabbricazione	30 Il galateo moderno per tutte le occasioni
31 Angelicus Pictor Firenze: Beato Angelico	49 Composizioni con piante grasse: per l'esterno	35 Difesa personale per tutti	23 Il corno delle alpi: storia e fabbricazione	13 Il latino di tutti i giorni	25 Il Luganese in epoca Longobarda
24 Anima e coscienza nel pensiero occidentale	52 Composizioni floreali: arrangiamento pasquale	66 Dim Sum, il cibo che tocca il cuore	23 Il lupo di Bignasco e altre storie	26 Il Mendrisiotto in epoca Longobarda	25 Il nuovo posto dell'uomo nella natura
62 Aperò con gli amici	18 Comunicare in pubblico	47 Disegno a matita e carboncino	26 Il Mendrisiotto in epoca Longobarda	25 Il Sopraceneri in epoca Longobarda	27 Il tuo sogno è suonare un corno delle alpi?
49 Apicoltura	63 Coniglio	47 Disegno a matita: metodo Betty Edwards	25 Il Sopraceneri in epoca Longobarda	27 Imparare la prima melodia con il corno delle alpi	19 Impariamo a leggere più velocemente
46 Argilla	52 Coniglio o oca pasqualina	47 Disegno e pittura	25 Il tuo sogno è suonare un corno delle alpi?	67 Impanature fantasiose	27 Impara la prima melodia con il corno delle alpi
18 Aria nuova al nostro arredamento	61 Conoscenza dei vini	47 Disegno: le basi	67 Impanature fantasiose	19 Impossibile mentire: comunicazione non verbale e linguaggio del corpo	30 I segreti dello sbarco sulla luna
62 Arrosto e brasato	20 Conoscere e valorizzare la propria immagine	62 Distillati	19 Impossibile mentire: comunicazione non verbale e linguaggio del corpo	30 I segreti del linguaggio del corpo in amore	48 Incisione: corso intensivo
31 Arte classica	28 Conoscere le terapie naturopatiche	19 Dizione	30 I segreti del linguaggio del corpo in amore	21 Inconscio per amico e crescita personale	42 Informatica over 60
31 Arte dell'800	20 Conosci, possiedi, trasformate stesso: la via della psicosintesi	E			10 Inglese
62 Asparagi e carciofi	23 Contabilità familiare: come risparmiare	43 eBook, libri e lettori di libri elettronici	11 Inglese in ambito professionale	12 Inglese per gli "over 60s"	
29 Astronomia elementare	17 Contabilità su Banana 7.0	50 Erbe aromatiche e condimentarie			
24 Atti degli Apostoli	10 Conversazione in francese	28 Erbe aromatiche e medicinali			
20 Autostima	11 Conversazione in inglese	11 Esami di inglese in vista: "Una revisione della grammatica inglese, livello avanzato"			
20 Autostima e genitori: sostenere e favorire lo sviluppo di una buona autostima nei bambini	12 Conversazione in italiano	12 Esercizi d'italiano scoprendo la città di Lugano			
35 Avvicinamento al mondo della vela	14 Conversazione in spagnolo e ripasso della grammatica	41 Excel			
53 Ayurveda	16 Conversazione in tedesco	11 Exploring British Culture			
B		59 Comice o quadro con la tecnica del sospiro trasparente	F		
34 Ballo liscio e balli da sala	35 Corsa: primi passi	58 Feltro	43 Facebook e i social network	25 Fede e Spiritualità: l'Apocalisse di Giovanni	58 Feltro
59 Bauletto "dolcioso"	34 Country line dance	18 Feng Shui	25 Fede e Spiritualità: l'Apocalisse di Giovanni	58 Feltro	18 Feng Shui
24 Bibbia a tema	42 Creare un rete informatica	47 Figura con modello/a	58 Feltro	58 Feltro	47 Figura con modello/a
62 Bicchierini "Mon Amour"	20 Cresci ed esci dalla tua zona di comfort!	66 Filetto in crosta	66 Filetto in crosta	66 Filetto in crosta	66 Filetto in crosta
59 Biglietti in movimento	63 Crespelle dolci e salate	25 Filosofia della saggezza	25 Filosofia della saggezza	25 Filosofia della saggezza	25 Filosofia nell'Europa dell'Est
59 Biglietti in seta acquarellata	30 Criminologia: il carcere	66 Finger food	66 Filosofia nell'Europa dell'Est	66 Finger food	66 Finger food
61 Birre artigianali: abbinamento ai formaggi	30 Criminologia: introduzione	66 Finger food dolci	66 Finger food	66 Finger food dolci	66 Finger food dolci
61 Birre artigianali: degustazione	31 Criminologia: violenza domestica e stalking	66 Finger food light	66 Finger food dolci	66 Finger food light	66 Finger food light
62 Bocconcini e crostini	28 Cromoterapia e cromopuntura	66 Finger food primaverili e prosecco	66 Finger food primaverili e prosecco	66 Finger food primaverili e prosecco	66 Finger food primaverili e prosecco
35 Bodytone	63 Crostata	66 Finger food primaverili e vini bianchi ticinesi	66 Finger food primaverili e vini bianchi ticinesi	66 Finger food primaverili e vini bianchi ticinesi	66 Finger food primaverili e vini bianchi ticinesi
61 1000 bollicine	63 Cucina africana tra cibo e cultura	28 Fiori Himalayani	28 Fiori Himalayani	28 Fiori Himalayani	28 Fiori Himalayani
49 Bonsai	63 Cucina al cartoccio	35 Fitboxe	35 Fitboxe	35 Fitboxe	35 Fitboxe
57 Borsa: all'uncinetto	63 Cucina croata	52 Folletto "buon umore" o gnomo	52 Folletto "buon umore" o gnomo	52 Folletto "buon umore" o gnomo	52 Folletto "buon umore" o gnomo
57 Borsa: in lino o cotone	64 Cucina del mondo	66 Fondi di cucina	66 Fondi di cucina	66 Fondi di cucina	66 Fondi di cucina
62 Boule, tapas e stuzzichini	64 Cucina giapponese	21 Forgia il tuo destino	21 Forgia il tuo destino	21 Forgia il tuo destino	21 Forgia il tuo destino
46 Bronzo: sculture	64 Cucina macrobiotica	54 Fotografia "speciale matrimonio"	54 Fotografia "speciale matrimonio"	54 Fotografia "speciale matrimonio"	54 Fotografia "speciale matrimonio"
62 Budini e creme	64 Cucina sana	54 Fotografia "Valle Verzasca tra sport e natura"	54 Fotografia "Valle Verzasca tra sport e natura"	54 Fotografia "Valle Verzasca tra sport e natura"	54 Fotografia "Valle Verzasca tra sport e natura"
16 Bürokommunikation	64 Cucina thailandese	54 Fotografia sviluppo e stampa	54 Fotografia sviluppo e stampa	54 Fotografia sviluppo e stampa	54 Fotografia sviluppo e stampa
C		64 Cucina thailandese: street food	54 Fotografia	54 Fotografia	54 Fotografia
46 Calligrafia	64 Cucina toscana	64 Cucina taiwanese	54 Fotografia	54 Fotografia	54 Fotografia
51 Campana decorativa	64 Cucina vegetariana	64 Cucina thailandese: street food	54 Fotografia	54 Fotografia	54 Fotografia
63 Capretto, delizia pasquale	65 Cucina veloce	64 Cucina toscana	54 Fotografia	54 Fotografia	54 Fotografia
63 Carne bianca	65 Cucina vietnamita	64 Cucina thailandese: street food	54 Fotografia	54 Fotografia	54 Fotografia
63 Carne: cottura a bassa temperatura	65 Cucinare con piante e verdure selvatiche	64 Cucina toscana	54 Fotografia	54 Fotografia	54 Fotografia
51 Casa dei gufi	65 Cucino con il papà	64 Cucina thailandese: street food	54 Fotografia	54 Fotografia	54 Fotografia
49 Casa: progettare e disegnare il proprio spazio abitativo	53 Cura del piede	64 Cucina thailandese: street food	54 Fotografia	54 Fotografia	54 Fotografia
33 Cavallo per ragazzi		64 Cucina thailandese: street food	54 Fotografia	54 Fotografia	54 Fotografia
46 Ceramica		64 Cucina thailandese: street food	54 Fotografia	54 Fotografia	54 Fotografia

- 50 Innesto alberi da frutta
67 Insalate estive
67 Intaglio di frutta e verdura
67 **IntegraTi: Macarons**
67 **IntegraTi: Pasta sfoglia salata e dolce**
43 Internet: introduzione
21 Interpretazione del disegno infantile
13 Introduzione alla lingua polacca
26 Introduzione alla mitologia: dei ed eroi
10 Introduzione all'arte della calligrafia cinese, la Shufa
44 iPad
44 iPhone, iTunes e dintorni
12 Italiano
- J**
- 36 Judo difesa
- L**
- 31 La psicopatologia dei comportamenti violenti e devianti
30 La quarta media è dietro l'angolo: come sostenere i propri figli nell'educazione alle scelte
21 La relazione tra simpatia e antipatia
23 La tassazione delle persone fisiche
26 Laboratorio di scrittura creativa 1
67 Lasagne e cannelloni
50 Lastricato: al parco botanico delle Isole di Brissago
56 Lavori di cestaio
24 Le meraviglie del Ticino
19 Leggimi forte: strumenti per una lettura animata efficace
56 Legno: intaglio
56 Legno: modellaggio
68 Leguminose: un mondo da scoprire
23 L'etica nella funzione pubblica
19 Lettura
13 Lettura e scrittura
13 Lingua dei segni
Univording – corso base
12 Lingua e cultura inglese a Bristol
22 Linguaggio del colore
22 Linguaggio del corpo
68 L'Italia in un boccone
32 L'organologia attraverso la pittura
24 Luoghi energetici del Ticino: Arcegnò
- M**
- 43 Mac (Apple): introduzione
58 Macramè: arte antica, hobby moderno
58 Maglia con il metodo B.S.J. di Zimmerman
68 Marmellate: abbinamento formaggi
28 Massaggi: primi passi
50 Meccanica della bicicletta
40 Meditazione e yoga a Orselina
68 Menu di Pasqua
68 Merende e spuntini
52 Micio Miao
32 Monet, Cézanne e altri impressionisti
48 Mosaico
- 68 Muffin dolci e salati
50 Muri in sasso
27 Musica con il computer
27 Musica e Immagine: l'unione dei sensi
- N**
- 29 Non mangio, ma ingrasso: perché?
- O**
- 52 Ochetta da appendere
43 Office 2010: di tutto un po'
57 Oggetti in vetro
50 Oli essenziali e EM microrganismi effettivi
53 Oli essenziali: aromaterapia di bellezza
32 Oltre la grata: il Monachesimo
50 Orchidee: consigli e cura
51 Orto familiare: come crearlo e gestirlo
- P**
- 32 Padova, la città delle pareti narranti
68 Pane fatto in casa
68 Pane rafferma
52 Pannello con coniglio
68 Pasta fresca
68 Pasta fresca ripiena
69 Pasticcini all'ora del tè
58 Patchwork: primi passi
25 Pensare e costruire il mondo
15 Perfezionare lo spagnolo mediante la visione di film
69 Pesce di lago e fiume
69 Pesce e crostacei
29 Piante alimentari spontanee
29 Piante ed erbe medicinali
69 Piccole leccornie
36 Pilates
48 Pittura a olio
48 Pittura ad acquerello
48 Pittura all'aperto
48 Pittura e scultura
48 Pittura espressiva
48 Pittura su porcellana
49 Pittura tecnica a scelta
58 Piemontese in lana cardata
26 Plutarco: vite parallele di Teseo e Romolo
69 Polpette e polpettoni
33 Pony e cavallo per bambini
13 Portoghese (brasiliano)
51 Potatura
51 Potatura alberi fruttiferi e piccoli frutti
51 Potatura delle rose
44 PowerPoint: presentazioni e album fotografici
51 Prato verde: manutenzione e cura
29 Primi soccorsi pediatrici
58 Punto croce
- R**
- 69 Rabarbaro: non solo crostate
37 Racchette da neve
59 Restauro conservativo di libri
56 Restauro di mobili
57 Restauro di mobili estivo
32 Resurrexit: Mistero pasquale a Venezia
- 30 Ricerca della vita extraterrestre
69 Ricette facili per l'estate
69 Riciclette: risparmio creativo
38 Rio Abierto
13 Ripasso della grammatica italiana
69 Riso e risotti
49 Ritratto con modello/a
13 Rumeno per uomini d'affari e turisti
14 Russo
14 Russo facile e divertente
14 Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità
14 Russo per turisti e uomini d'affari
- S**
- 22 Saggezze hawaiane e ho' oponono
51 Saldatura
70 Salse e salsine
14 Sanscrito
20 Saper negoziare nella professione e... in famiglia!
51 Saponi e prodotti derivati
57 Sartoria
37 Scherma giapponese: introduzione
15 Schwizertütsch (Zürütütsch)
20 Scrivere con dieci dita sulla tastiera del computer
13 Scrivere senza errori
30 Scuola? Esami? No problem!
22 Serata di introduzione alla psicosintesi
45 Sicurezza e tutela della privacy del PC
26 Simboli
32 Simbolismo Medievale: le cattedrali
41 Software libero Kompozer
14 Spagnolo
15 Spagnolo per viaggiatori
18 Spettatori dietro le quinte del teatro
37 Spiderap Tono
70 Spiedini
37 Spinning: introduzione
22 Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento
26 Storia del pensiero politico
27 Storia del teatro italiano: il Cinquecento
33 Storia della fotografia
45 Storia dell'informatica
38 Stretching dei Meridiani
22 Sviluppare il proprio carisma
- T**
- 38 Tai Ci Cuan: base
58 Tappeto con stracci
58 Tappeto kilim
70 Tartare e carpaccio
49 Tecnica mista: sculture
15 Tedesco
16 Tedesco in ambito professionale
37 Tiro con la pistola ad aria compressa
37 Tiro con l'arco
59 Tombolo
52 Topina "Nina"
70 Torte salate
53 Trucchi del trucco
54 Trucco e acconciature: "Belle in tutte le epoche"
- 54 Trucco e acconciature: "Le quattro stagioni della bellezza"
54 Trucco per il teatro
- U**
- 59 Uncinetto creativo... e maglia
42 Uso del PC: un passo in più
- V**
- 70 Verdure ripiene
60 Vimini
24 Vivere in quota: Fusio, storia e strategie di sopravvivenza. Con visita alle macchine idrauliche
20 Voce e corpo
23 Voce umana
- W**
- 44 Windows: introduzione al sistema operativo
44 Word
- Y**
- 38 Yoga: primi passi
39 Yoga: introduzione
39 Yoga: medio-avanzati
39 Yoga per ansia e stress
39 Yoga per articolazioni sane
39 Yoga per la colonna vertebrale
39 Yoga per la gestione e trasformazione delle emozioni negative
39 Yoga per la zona lombare
40 Yoga per nuca e spalle
40 Yoga per vivere con più energia
40 Yoga, alimentazione e digestione
- Z**
- 29 Zilgri: metodo di autoterapia del dolore
37 Zumba Fitness
38 Zumba Gold
38 Zumba Sentao
38 Zumba Toning
70 Zuppe di pesce
24 Zurigo tra giardini e giardini

Colora il tuo tempo libero!

Colour your Free Time!

Bring Farbe in deine Freizeit!

Mets de la couleur dans ton temps libre!

Colore o teu tempo livre!

¡Colorea tu tiempo libre!

لَوْنُ وَقْتِ فَرَاغِكَ

Serbest zamanında faydalı kurslara katılın!

Oboji svoje slobodno vreme!

Corsi utili

Useful Courses Nützliche Kurse Cours pratiques Cursos úteis Cursos útiles

كُورْسَاتُ دَاتِ أَهْمِيَّةٍ Korisni kursevi

Per migliorare l'italiano

To Help you Improve your Italian Um dein Italienisch zu verbessern Pour améliorer ton italien

Para melhorar o italiano Para mejorar el idioma italiano تحسین اللغة الإيطالية
İtalyancanızı geliştirmek için Za poboljšavanje znanja italijanskog jezika

Sede, durata, costo

Corsi di lingua italiana (p.12)	Bellinzona, Biasca, Lugano, 24 ore, fr. 280.–
Corsi di grammatica italiana e di conversazione (p.13)	Bellinzona, Lugano, 24 ore, fr. 280.–
Esercita l'italiano scoprendo la città di Lugano (p.12)	Lugano, 3 ore, fr. 40.–

Per avvicinarsi all'informatica

Getting familiar with Information Technology Um dich mit der Informatik vertraut zu machen Approche l'informatique! Para aproximar-se da informática

Para acercarse a la informática الإقتراب من تكنولوجيا المعلومات Bilgisayar öğrenmek için Za upoznavanje sa informatikom

Sede, durata, costo

Internet: introduzione (p.43)	Bellinzona, Faido, 10 ore, fr. 175.–
Windows: introduzione al sistema operativo (p.44)	Bellinzona, Mendrisio, 20 ore, fr. 310.–
Informatica over 60: partenza! (p.42)	Viganello, 10 ore, fr. 175.–

Per la famiglia

For you and your Family Für die Familie Pour la famille Para a família Para la familia

عَنِ الْأُسْرَةِ Ayilen için Za porodicu

Sede, durata, costo

Budget	Contabilità familiare (p.23)	Giubiasco, 10 ore, fr. 115.–
	Tassazione persone fisiche (p.23)	Bellinzona, Gravesano, Locarno, 2.5 ore, fr. 45.–
Salute	Primi soccorsi pediatrici (p.29)	Bellinzona, Lugano, 8 ore, fr. 100.–
	ABC della cucina (p.62)	Bodio, Gordola, 7 ore, fr. 120.–
Scuola	La quarta media è dietro l'angolo: come sostenere i propri figli nell'educazione alle scelte (p.30)	Gravesano, 6 ore, fr. 100.–
	Scuola? Esami? No problem! (p.30)	Lugano, 3 ore, fr. 40.–

I corsi sono tenuti in italiano

Please note that all courses are held in the Italian language Die Kurse werden in italienischer Sprache gehalten Les cours sont en italien Os cursos são ministrados em italiano Los cursos se dictan en italiano

جميع الكورسات باللغة الإيطالية Kurslarda konuşulan dil: italyanca Svi kursevi se održavaju na italijanskom jeziku

Corsi per adulti Primavera 2014



SCEF 065

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua



Verband der Schweizerischen Volkshochschulen
Association des Universités Populaires Suisses
Associazione delle Università Popolari Svizzere
Associaziun da las Universitads Popularas Svizras



Conferenza della Svizzera italiana
per la formazione continua degli adulti

Informazioni generali

I Corsi per adulti del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport promuovono l'apprendimento lungo l'arco di tutta la vita attraverso un'offerta di corsi diversificata, presente nelle aree urbane e periferiche, accessibile e di qualità.

La direzione ha sede a Bellinzona e si avvale della collaborazione di 34 animatori locali, responsabili della gestione dei corsi nella località di loro competenza; i docenti coinvolti sono più di 350. Il programma dei Corsi per adulti è diffuso due volte l'anno: in gennaio e in agosto.

Direzione	Vincenzo Born, <i>direttore responsabile area lingue</i>	091 814 34 50 vincenzo.born@ti.ch
	Katiusca Cremetti, <i>ispettrice responsabile area contabilità, enogastronomia</i>	091 814 34 51 katiusca.cremetti@ti.ch
	Cristina Galeandro, <i>ispettrice responsabile area arte e artigianato, informatica e nuove tecnologie</i>	091 814 34 55 cristina.galeandro@ti.ch <i>raggiungibile il lunedì mattina, martedì e giovedì</i>
	Cornelia Gallacchi, <i>ispettrice responsabile area cultura generale, danza e fitness</i>	091 814 34 48 cornelia.gallacchi@ti.ch <i>raggiungibile il martedì, mercoledì pomeriggio e giovedì</i>
Segretariato	Katya Della Valle	091 814 34 50 (mattino)
	Silva Trosi	091 814 34 52
	Esteban Risi, <i>apprendista</i>	091 814 34 53
		fax 091 814 34 49 e-mail decs-cpa@ti.ch internet www.ti.ch/cpa

Consulenti Andrea Biniszkievicz, *tedesco*; Ximèna Correa, *spagnolo*; Chiara Antonini, *inglese*; Angela Furrer, *contabilità*.

Iscrizione ai corsi L'iscrizione avviene **annunciandosi direttamente all'animatore della località in cui si svolge il corso. Per iscrizioni via e-mail, segnalare l'indirizzo completo.** Gli animatori locali svolgono questa attività nel loro tempo libero. Per le iscrizioni ai corsi di lingue e contabilità si veda a pagina 8, rispettivamente a pagina 17.

Condizioni di partecipazione I corsi sono aperti a tutti gli interessati a partire dai 15 anni di età, fatta eccezione per alcuni in cui le condizioni sono specificate. La responsabilità della copertura assicurativa per eventuali infortuni, danni, furti, ecc. è del partecipante.

Descrizione dei corsi Il giorno, l'orario, la durata, la tassa di iscrizione e altre informazioni utili sono indicate nella presentazione di ogni corso.

Numero minimo e massimo di partecipanti Se non indicato diversamente nella presentazione del corso, di regola: **lingue**, da 8 a 20 partecipanti; **informatica**, da 8 a 12 partecipanti; **nuove tecnologie**, da 12 a 15 partecipanti; **cultura generale, danza e fitness**, da 12 a 20 partecipanti; **arte e artigianato, enogastronomia**, da 9 a 12 partecipanti.

Materiale didattico Non è compreso nella tassa di iscrizione.

Rimborsi Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, la Direzione può richiedere un'indennità per spese amministrative di fr. 40.–. A corso iniziato, di regola non avvengono rimborsi delle tasse di iscrizione e degli importi per il materiale e gli alimenti; ne è richiesto il pagamento integrale qualora non fosse ancora avvenuto.

Attestazione di partecipazione Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.

Sospensione delle lezioni Le lezioni sono sospese nei periodi di vacanza scolastica. In caso di avvenimenti speciali, per esempio nevicate eccezionali o allagamenti, la Direzione può decidere di sospendere le lezioni. Informazioni aggiornate sono pubblicate in www.ti.ch/cpa e fruibili telefonando al no. 1600.

Vacanze scolastiche **Vacanze di Carnevale**, dal 1° marzo al 9 marzo; **di Pasqua**, dal 18 al 27 aprile (compresi i giorni iniziali e terminali indicati). Sono inoltre giorni di vacanza mercoledì 19 marzo, giovedì 1° maggio, giovedì 29 e venerdì 30 maggio, lunedì 1° giugno.

Elenco delle località e dei rispettivi animatori locali

Acquarossa	Tanya Gandolfi	079 305 12 66	cpa.gandolfi@gmail.com
Ambri	Loredana Cappelletti	091 866 19 23	cpa.cappelletti@gmail.com
Arbedo-Castione	Maria Pia Rüetschi	091 829 33 27 076 533 99 66	cpa.rueetschi@gmail.com
Bedigliora	Maria Fossati	091 606 57 64	cpa.fossati@gmail.com
Bellinzona	Stefania Borsa <i>inglese, tedesco</i>	091 835 56 56 079 678 83 32	cpa.borsa@gmail.com
Bellinzona 1*	Leila Burà <i>altre lingue, contabilità, informatica, cultura generale, danza e fitness, arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 857 53 74	cpa.bura@gmail.com
Biasca	Marzia Fontebasso <i>lingue</i>	091 816 31 98 079 613 55 08	cpa.fontebasso@gmail.com
Biasca 1*	Maria De Boni <i>cultura generale, arte e artigianato, enogastronomia, danza e fitness</i>	079 353 95 18	cpa.deboni@gmail.com
Bodio	Maria Teresa Citino	091 873 20 80 (ufficio) 079 206 33 67	cpa.citino@gmail.com
Camignolo	Marco Lafranchi	091 946 25 85 079 935 68 97	cpa.lafranchi@gmail.com
Caslano	Nadia Rodriguez	091 606 26 19	cpa.rodriguez@gmail.com
Cevio	Vittoria Zanini	091 753 17 33	cpa.zanini@gmail.com
Chiasso	Aldo e Sara Mapelli	091 683 99 77	cpa.mapelli@gmail.com
Faido	Loredana Cappelletti	091 866 19 23	cpa.cappelletti@gmail.com
Gambarogno	Jacqueline Rohrer	076 379 09 57	cpa.rohrer@gmail.com
Gerra Piano (Cugnasco-Gerra)	Agnese Maffioletti	091 859 12 18	cpa.maffioletti@gmail.com
Giubiasco	Ivana Schnoz	091 857 29 56 079 220 61 77	cpa.schnoz@gmail.com
Gordola	Manuela Ghidoni	091 745 22 18 (ore serali)	cpa.ghidoni@gmail.com
Gravesano	Paola Magni	079 854 40 35 (pomeriggio)	cpa.magni@gmail.com
Locarno	Cinzia Pera <i>lingue, informatica, cultura generale, danza e fitness</i>	079 566 66 80	cpa.cpera@gmail.com
Locarno 1*	Gabriella Sguoto <i>arte e artigianato, enogastronomia</i>	091 743 33 67 078 600 33 67	cpa.sguoto@gmail.com
Lodrino	Mariapia Bernardi	091 863 20 04 079 738 64 28	cpa.bernardi@gmail.com
Lugano 1*	Marietta Pamini <i>inglese, tedesco, informatica, contabilità</i>	091 972 34 31	cpa.pamini@gmail.com
Lugano 2*	Angela Besomi <i>arte e artigianato, enogastronomia</i>	079 560 54 45	cpa.besomi@gmail.com
Lugano 3*	Sabina Vaglio <i>altre lingue</i>	079 297 58 64 (dalle 16.00)	cpa.vaglio@gmail.com
Lugano 4*	Marinella Giopelli Grandi <i>cultura generale, danza e fitness</i>	077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30)	cpa.giopelli@gmail.com
Lugano 5*	Wilma Bianchi <i>cultura generale, danza e fitness</i>	079 133 73 71	cpa.bianchi@gmail.com
Lugano 6*	Romina Lorenzetti <i>cultura generale</i>	079 685 07 62	cpa.lorenzetti@gmail.com
Mendrisio	Tiziana Marcon	091 682 00 10 077 460 94 08	cpa.marcon@gmail.com
Minusio	Gabriella Sguoto	091 743 33 67 078 600 63 67	cpa.sguoto@gmail.com
Morbio Inferiore Morbio Superiore	Flaya Pinessi	091 683 99 77	cpa.pinessi@gmail.com
Novaggio	Maria Fossati	091 606 57 64	cpa.fossati@gmail.com
Pura	Nadia Rodriguez	091 606 66 57	cpa.rodriguez@gmail.com
Riva San Vitale	Marica Grandi	091 648 10 52	cpa.grandi@gmail.com
Roveredo (GR)	Carmela Casella Fasani	079 239 52 97	cpa.casella@gmail.com
Rovio	Nelly Tacchella	091 649 68 58	cpa.tacchella@gmail.com
Sonvico	Michela Manzolini	091 943 55 51	cpa.manzolini@gmail.com
Tesserete	Maria Grazia Manzolini	091 943 19 35 079 541 83 93	
Viganello	Marietta Pamini	091 972 34 31	cpa.pamini@gmail.com

* Il numero (1, 2, 3...) attribuito alle località è riferito all'animatore e non alle sedi o aree geografiche.



Lingue

I nostri corsi in sintesi

Corsi proposti	Livello raggiunto	Descrizione delle competenze secondo il Portfolio europeo delle lingue	Preparazione agli esami (se indicato nella descrizione del corso)
'Small'			
1° semestre	Principianti	Comprende e usa espressioni di uso quotidiano e frasi basilari tese a soddisfare bisogni di tipo concreto. Sa presentare se stesso/a e gli altri ed è in grado di fare domande e rispondere su particolari personali come dove abita, le persone che conosce e le cose che possiede. Interagisce in modo semplice, purché l'altra persona parli lentamente e chiaramente.	D : Start Deutsch 1 (SD 1) I : CILS F : DELF
2° semestre			
3° semestre			
4° semestre	Elementare A1		
5° semestre		Comprende frasi ed espressioni usate frequentemente relative ad ambiti di immediata rilevanza (es: informazioni personali e familiari di base, fare la spesa, la geografia locale, l'occupazione).	GB : Key English Test (KET) D : Start Deutsch 2 (SD 2)
6° semestre			I : CILS F : DELF
7° semestre		Comunica in attività semplici e di routine che richiedono uno scambio di informazioni su argomenti familiari e comuni.	
8° semestre	Elementare A2		
Conversazione Esami in vista? Altri corsi		Comprende i punti chiave di argomenti familiari che riguardano il lavoro, il tempo libero ecc. Sa muoversi con disinvoltura in situazioni che possono verificarsi mentre viaggia nel paese in cui si parla la lingua. È in grado di descrivere esperienze ed avvenimenti e spiegare brevemente le ragioni delle sue opinioni e dei suoi progetti.	GB : Preliminary English Test (PET), Business English Certificate Preliminary (BEC1) D : Goethe-Zertifikat B1 (GZ B1) E : Nivel Inicial I : CILS F : DELF
	Indipendente B1		
		Comprende le idee principali di testi complessi su argomenti sia concreti che astratti. È in grado di interagire con una certa scioltezza e spontaneità che rendono possibile un'interazione naturale con i parlanti nativi senza sforzo per l'interlocutore. Sa produrre un testo chiaro e dettagliato su un'ampia gamma di argomenti e spiegare un punto di vista su un argomento fornendo i pro e i contro delle varie opzioni.	GB : First Certificate in English (FCE) D : Goethe-Zertifikat B2 (GZ B2) o Zertifikat Deutsch für den Beruf (ZDfB) E : Nivel Intermedio I : CILS F : DELF
	Indipendente B2		
		Comprende un'ampia gamma di testi complessi e lunghi e ne sa riconoscere il significato implicito. Si esprime con scioltezza e naturalezza. Usa la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, professionali. Riesce a produrre testi chiari, ben costruiti.	GB : Certificate in Advanced English (CAE) D : Goethe-Zertifikat C1 (GZ C1) I : CILS F : DALF
	Esperto C1		
		Comprende con facilità praticamente tutto ciò che sente e legge. Sa riassumere informazioni provenienti da diverse fonti sia parlate che scritte, ristrutturando gli argomenti in una presentazione coerente. Sa esprimersi spontaneamente, in modo scorrevole e preciso, individuando le sfumature di significato in situazioni complesse.	GB : Certificate in Proficiency English (CPE) D : Goethe-Zertifikat C2 (GZ C2) E : Nivel Superior I : CILS F : DALF
	Esperto C2		

Lingue proposte Italiano, francese, tedesco, svizzero tedesco, inglese, spagnolo, portoghese, russo, giapponese, cinese, rumeno, lingua dei segni, sanscrito, polacco.

Obiettivi generali Attraverso l'applicazione di principi e metodi di insegnamento adatti ad un pubblico adulto, i corsi di lingue si propongono di sviluppare le quattro abilità linguistiche, dando priorità alla comprensione e all'espressione orale per permettere ai partecipanti di sostenere una conversazione. Si darà comunque spazio anche alla comprensione e redazione di testi scritti. A tale scopo è richiesta la regolare presenza alle lezioni, come pure la disponibilità allo studio individuale (circa 1 ora settimanale).

Inizio e durata dei corsi I corsi **'Small'** iniziano lunedì 17 febbraio 2014 e seguono il calendario scolastico. Essi hanno una durata di 24 ore, suddivise in 12 lezioni a frequenza settimanale, di due unità didattiche (ciascuna costituita da 50 minuti, con un intervallo di 10 minuti). Il giorno, l'orario e le principali informazioni sono indicate in ogni corso. Questi corsi sono suddivisi in semestri e seguono i livelli indicati nella tabella precedente. **I corsi del 1° semestre sono esclusivamente destinati ai principianti;**

	chi avesse già delle nozioni della lingua può naturalmente iscriversi ai corsi di un livello superiore, verificando con l'animatore locale il semestre più adeguato. Utili informazioni riguardanti il personale livello di competenza raggiunto possono essere ottenute svolgendo il test di autovalutazione in www.testpodium.com (istruzioni date unicamente in tedesco e inglese). Per gli altri tipi di corso di lingue, tutte le informazioni sono indicate direttamente nell'elenco dei corsi.
<i>Tassa di iscrizione</i>	Corsi 'Small' fr:280.–. Il costo degli altri corsi di lingue è indicato direttamente nell'elenco dei corsi.
Iscrizione e convocazione	Ai corsi 'Small' e agli altri di lingue, l'iscrizione avviene direttamente tramite l'animatore locale di riferimento indicato nell'elenco dei corsi (si vedano i recapiti a pagina 7). Al più tardi una settimana prima dell'inizio del corso, gli iscritti riceveranno la convocazione alla prima lezione.
<i>Termine per l'iscrizione</i>	'Small' e altri corsi: due settimane prima della data di inizio del corso.
<i>Rimborsi</i>	Per i corsi 'Small' e gli altri di lingue, in caso di rinuncia a convocazione avvenuta, la direzione dei corsi richiede fr: 40.– per spese amministrative. A corso iniziato, di regola non avvengono rimborsi o è richiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.
<i>Attestazione di partecipazione</i>	Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.
<i>Partecipanti per classe</i>	Il numero minimo e massimo è indicato per ogni corso.
<i>Libri di testo e materiale didattico</i>	Sono a carico dei partecipanti. Si consiglia di attendere le indicazioni del docente sul libro di testo da acquistare.
Esami	Chi fosse interessato a sostenere degli esami di lingue, per informazioni ed iscrizioni si rivolga a:
<i>Inglese</i>	Centro esami Cambridge, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno <i>telefono:</i> 058 666 61 33 – <i>fax:</i> 058 666 61 39 <i>e-mail:</i> info@cambridge-ticino.ch – <i>internet:</i> www.cambridge-ticino.ch
<i>Tedesco</i>	Centro esami Goethe, presso SUPSI (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) Palazzo E, 6928 Manno <i>telefono:</i> 058 666 61 34 – <i>fax:</i> 058 666 61 39 <i>e-mail:</i> info@goethe-ticino.ch – <i>internet:</i> www.goethe-ticino.ch
<i>Francese</i>	Centro esami DELF–DALF, presso ICEC (Istituto cantonale di economia e commercio) Viale Stefano Franscini 32, 6501 Bellinzona <i>telefono:</i> 091 814 65 72 – <i>fax:</i> 091 814 65 69 <i>e-mail:</i> info-delf@icec.ti-edu.ch – <i>internet:</i> www.delfdalf.ch
<i>Italiano</i>	Esami CILS dell'Università per stranieri di Siena, ACRI Grono c/o Gabriella Muraro, Salita Viarno 36, 6962 Viganello <i>telefono:</i> 091 972 25 78 – <i>e-mail:</i> esami.cils@gmail.com – <i>internet:</i> www.unistrasi.it Esami PLIDA, Dante Alighieri Università della Svizzera italiana Via Buffi 13, 6900 Lugano <i>e-mail:</i> alessandra.filippi@usi.ch – <i>internet:</i> www.unisi.ch/esami_plida.htm
<i>Spagnolo</i>	Centro esami DELE, presso Scuola Club Migros Via Pretorio 15, 6900 Lugano <i>telefono:</i> 091 821 71 50 – <i>fax:</i> 091 821 71 55 <i>e-mail:</i> scuolaclub.lugano@migrostickino.ch – <i>internet:</i> www.suola-club.ch

Elenco dei corsi di lingue

Principianti
Livelli superiori

Il numero e l'abbreviazione 'sem.' attribuita alle classi dei corsi 'small' indica il relativo semestre. Per verificare il livello corrispondente al semestre proposto si veda la tabella a pagina 8. I corsi del 1° semestre sono esclusivamente destinati ai principianti. Chi avesse già nozioni della lingua può iscriversi a corsi di livello superiore, verificando con l'animatore locale il semestre adatto.

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
CINESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Bellinzona 1	17101	2°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr. 280.–
	17102	8°sem.	J. Shih Manini	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr. 280.–
Lugano 3	59141	1°sem.	Y. Chen	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr. 280.–
	59142	2°sem.	Y. Chen	8-12	12 me	20.00-21.50	19.02	fr. 280.–
	59143	4°sem.	Y. Chen	8-12	12 gio	18.00-19.50	20.02	fr. 280.–
	59144	8°sem.	C. Marini	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr. 280.–
Mendrisio	41141	1°sem.	Y. Chen	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr. 280.–
Introduzione all'arte della calligrafia cinese, la Shufa <i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Il corso, che si rivolge a chi abbia almeno una conoscenza di base della lingua cinese, illustra la tecnica, l'origine, il significato di diversi radicali e caratteri. Si vuole fornire uno strumento per meglio memorizzare caratteri talvolta complessi e migliorare la conoscenza della cultura cinese e della lingua, andando oltre il pinyin.								
Lugano 3	59145		Y. Chen	8-12	12 gio	20.00-21.50	20.02	fr. 280.–
FRANCESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Bellinzona 1	17141	2°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 gio	20.00-21.50	20.02	fr. 280.–
	17142	4°sem.	F. Spaggiari	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr. 280.–
Lugano 3	59111	1°sem.	A. Longhi Corrado	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr. 280.–
Mendrisio	41151	2°sem.	A. Longhi Corrado	8-12	12 gio	18.00-19.50	20.02	fr. 280.–
Conversazione in francese <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Il corso è tenuto in francese e si richiede una buona conoscenza della lingua (livello B1/B2). In accordo con i partecipanti, gli spunti per la conversazione saranno tratti da testi letterari, articoli di giornale, trasmissioni televisive e altre fonti relative alla cultura e civilizzazione francese.								
Bellinzona 1	17143		F. Spaggiari	8-12	10 me	20.00-21.50	19.02	fr. 230.–
Lugano 3	59112		T. Moor	8-12	10 lu	18.00-19.50	17.02	fr. 230.–
GIAPPONESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Lugano 3	59181	1°anno	Y. Boscato Orihara	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr. 280.–
Mendrisio	41131	9°sem.	Y. Boscato Orihara	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr. 280.–
INGLESE								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Bellinzona	16111	1°sem.	P. Valerio	8-12	12 me	20.00-21.50	19.02	fr. 280.–
	16112	2°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr. 280.–
	16113	2°sem.	P. Valerio	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr. 280.–
Biasca	58131	1°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr. 280.–
	58132	2°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr. 280.–
	58133	7°sem.	M. Sakaeva Luchessa	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr. 280.–
Locarno	33121	1°sem.	G. Cavalli-Eastment	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr. 280.–
	33122	2°sem.	M. Cicero	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr. 280.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	33123	4°sem.	G. Cavalli-Eastment	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr: 280.–
	33124	5°sem.	G. Cavalli-Eastment	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr: 280.–
Lugano 1	37131	1°sem.	J. Nazzari	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr: 280.–
	37132	1°sem.	C. Sattar	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–
	37133	1°sem.	C. Rogers	8-12	12 gio	18.00-19.50	20.02	fr: 280.–
	37134	3°sem.	L. Campana	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr: 280.–
	37135	5°sem.	D. Ben Cheikh	8-12	12 gio	18.00-19.50	20.02	fr: 280.–
	37136	9°sem.	L. Campana	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr: 280.–
Mendrisio	41111	1°sem.	S. Pedrozzi	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–
	41112	3°sem.	J. Flint	8-12	12 gio	18.00-19.50	20.02	fr: 280.–
	41113	5°sem.	A. Cuffaro	8-12	12 gio	18.00-19.50	20.02	fr: 280.–

Conversazione in inglese 1

Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)

Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie discrete conoscenze della lingua, equivalenti a un livello A2/B1 (4°/5° anno dei Corsi per adulti). A partire dagli interessi dei partecipanti si sceglieranno gli argomenti; brani di scrittori e/o temi d'attualità forniranno le basi per la conversazione e le discussioni.

Locarno	33125		N. Angeloni-Watchke	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–
Lugano 1	37137		C. Rogers	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr: 280.–
	37138		C. Rogers	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 280.–

Conversazione in inglese 2

Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)

Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone competenze della lingua, equivalenti ad un First Certificate o ad un livello B2 (8° anno dei Corsi per adulti). A partire dagli interessi dei partecipanti si sceglieranno gli argomenti; brani di scrittori e/o temi d'attualità forniranno le basi per la conversazione e le discussioni.

Bellinzona	16114		L. Burckhardt	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr: 280.–
Locarno	33126		J. Lane	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 280.–
Lugano 1	37139		E. Davies	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr: 280.–
	37140		A. Cuffaro	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr: 280.–
	37141		A. Cuffaro	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 280.–
	37142		E. Davies	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–
Mendrisio	41115		A. Cuffaro	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–

Esami di inglese in vista:

Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)

“Una revisione della grammatica inglese, livello avanzato”

Il corso è tenuto in inglese. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del settimo anno dei Corsi per adulti (livello B1/B2). Un corso di 'grammar in use', per consolidare e approfondire le strutture grammaticali di uso più frequente, in vista di esami come il First o l'Advanced. È naturalmente benvenuto anche chi non si presenta a esami.

Lugano 1	37143		D. Ben Cheikh	8-12	10 me	18.00-19.50	12.03	fr: 230.–
Mendrisio	41114		B. Verones	8-12	10 me	20.00-21.50	12.03	fr: 230.–

Exploring British Culture

NUOVO

Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 (pomeriggio) — cpa.magni@gmail.com

Questo corso vuole dare una base di conoscenza sugli aspetti peculiari della cultura britannica. Tramite letture e ascolti di materiale autentico affronteremo diversi argomenti dalla storia, dalla vita politica, al cibo e il tempo libero. Corso adatto ad allievi con discrete conoscenze della lingua inglese (B1 – 4/5 anno dei Corsi per adulti).

Gravesano	30121		P. Magni	8-12	10 lu	18.00-19.50	17.02	fr: 230.–
-----------	-------	--	----------	------	-------	-------------	-------	-----------

Inglese in ambito professionale

Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com

Sono necessarie buone nozioni di inglese, dalla fine del sesto anno dei Corsi per adulti (livello B1). Il corso si propone di porre le basi per affrontare con maggiore sicurezza, in ambito professionale, le diverse situazioni che richiedono competenze più specifiche, come ad esempio nelle telefonate, negli incontri d'affari, nei viaggi di lavoro, nello scambio di corrispondenza (e-mail, fax, lettere).

Lugano 1	37144		G. Federico	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 280.–
----------	-------	--	-------------	------	-------	-------------	-------	-----------

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Inglese per gli "over 60s"								
<i>Iscrizione a Stefania Borsa — 091 835 56 56 e 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com</i>								
Corso per principianti destinato a chi desidera apprendere le basi della lingua inglese seguendo ritmi e modalità di insegnamento meno impegnativi rispetto ad un corso tradizionale. Sarà posto l'accento sulle espressioni di uso quotidiano e sulle situazioni di viaggio in cui la conoscenza della lingua inglese può risultare utile.								
Bellinzona	16115		M. Ramsauer	8-12	10 gio	18.00-19.50	13.03	fr: 230.–
Lingua e cultura inglese a Bristol								
<i>Informazioni e iscrizioni entro il 31 gennaio 2014 a Mary Ries — 091 646 36 33 — riesblaik@gmail.com</i>								
Bristol è una delle grandi città più belle dell'Inghilterra, da un lato per il legame tra vicinanza al mare e paesaggio collinare, dall'altro, nonostante le grandi distruzioni della seconda guerra mondiale, per i diversi antichi edifici che sono stati conservati e talvolta ricostruiti. Ad esempio, vicino al centro e direttamente sul porto troviamo il "Waterfront", con l'"@t Bristol", un complesso di cinema IMAX e musei della tecnica; vi sono inoltre i due sobborghi di Clifton e Redland, che attirano molti visitatori interessati ad ammirare le abitazioni del diciottesimo e diciannovesimo secolo. L'elemento più spettacolare è il "Clifton Suspension Bridge", costruito da Isambard Kingdom Brunel, un ponte sospeso che poggia su due grandi pilastri in pietra e attraversa la profonda gola dell'Avon a 72 metri di altezza. Il gruppo, accompagnato dalle docenti Maureen Foletti e Mary Ries, alloggia presso famiglie e segue un corso alla BLC – British Language Centre (http://www.blc-english.co.uk), scuola situata nel centro della città storica. Il corso si svolge la mattina e gli studenti sono suddivisi in gruppi secondo il livello di competenza linguistica (da pre-intermediate).								
<ul style="list-style-type: none"> • Sabato 31 maggio 2014: volo dall'aeroporto di Milano Linate – Amsterdam – Bristol, trasferta in bus da Lugano – Mendrisio – Aeroporto di Linate e poi dall'aeroporto al centro di Bristol e sistemazione al domicilio delle famiglie ospitanti. • Domenica 1 giugno: alla scoperta di Bristol. Da lunedì 2 a venerdì 6 giugno. Ogni mattina lezione di inglese secondo il livello di competenza linguistica. • Sabato 7 giugno: escursione alla città storica di Bath. • Domenica 8 giugno: rientro in Ticino. 								
Da 12 a 22 partecipanti. Costo: fr: 1'700.– (fr: 400.– dovuti al momento dell'iscrizione, fr: 1'300.– sei settimane prima della partenza). Nel prezzo sono compresi: viaggio, alloggio a pensione completa (pranzo pack lunch) presso le famiglie ospitanti, corso di inglese, escursioni secondo programma, bus pass e trasferte da e per gli aeroporti.								
	80100		M. Ries	12-22	v. sopra	v. sopra	31.05	fr: 400.–
English Film Club								
L'English Film Club offre l'opportunità di vedere dei buoni film in versione originale inglese con sottotitoli in francese e tedesco ad un prezzo modico. Le proiezioni si tengono a Locarno, Chiasso e Lugano.								
Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.englishfilmclub.ch .								
Corso di cucina in inglese?								
Se sei interessato a destreggiarti ai fornelli esercitando la lingua inglese, allora vai a pagina 63 e scopri i corsi Chat & Cook.								
ITALIANO								
Corsi small								
<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Bellinzona 1	17111	1°sem.	F. Bianchi	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr: 280.–
	17112	3°sem.	L. Cairolì	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr: 280.–
Biasca	58151	1°sem.	da definire	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr: 280.–
	58152	2°sem.	F. Fiori	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 280.–
Lugano 3	59101	1°sem.	K. Zanetti	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr: 280.–
Conversazione in italiano								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Sono necessarie buone conoscenze della lingua, equivalenti ad un livello B2. In accordo con i partecipanti si trattano temi diversi, riferendosi a materiali attuali e autentici, per esercitare le competenze linguistiche.								
Lugano 3	59103		C. Sattar	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–
Esercita l'italiano scoprendo la città di Lugano								
<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Si percorrerà il centro storico di Lugano a piedi insieme ad una guida che vi racconterà tante curiosità sulla città. Attraverso piccole attività eserciterete l'italiano in modo rilassato e divertente. Conoscere il territorio ed imparare la lingua allo stesso tempo. Questa è l'occasione giusta! Sono richieste discrete conoscenze della lingua italiana (livello B1).								
Lugano 3	59104		P. Stanzione Carminati	10-15	1 sa	09.30-12.00	15.03	fr: 40.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ripasso della grammatica italiana		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
		Per le persone che hanno una buona conoscenza della lingua parlata ma che non hanno sicurezza con le strutture grammaticali. Un corso per consolidare e approfondire la grammatica con esercizi mirati.						
Bellinzona 1	17113		L. Cairoli	8-12	12 me	20.00-21.50	19.02	fr: 280.–
		Preparazione al CILS, primavera 2014						
Lugano 3	59102		M. Guaita	8-12	12 me	20.00-21.50	19.02	fr: 280.–

LATINO

Il latino di tutti i giorni		<i>Iscrizione al Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>						
		Il corso è destinato soprattutto a coloro che non hanno mai avuto modo di avvicinarsi alla lingua latina. L'approccio non è di tipo scolastico (grammatica, sintassi, ecc.), anche se verranno forniti i rudimenti della lingua. L'intento è scoprire, attraverso l'etimologia, quanto latino usiamo senza rendercene conto. Ad esempio lo sapete che "profano" è colui che sta fuori dal tempo (fanum=tempio) e chi invece lo frequenta assiduamente è un "fanatico"? E che avere un "alibi" vuol dire dimostrare di trovarsi da un'altra parte mentre si commette un crimine (alibi=altrove)? In maniera semplice i meccanismi della derivazione delle parole ce ne faranno scoprire molte altre. Inoltre, passeremo in rassegna le espressioni latine ancora in uso, per meglio comprenderle e citarle correttamente.						
Mendrisio	41161		M. Bianchi	10-20	8 me	20.00-21.50	12.03	fr: 150.–

LEGGERE E SCRIVERE

Letture e scrittura Alfabettizzazione		Un corso per lo sviluppo e il consolidamento delle competenze di base nella lettura e nella scrittura. Rivolto a persone italofone o che hanno una discreta capacità di comprensione e espressione nella lingua italiana. Febbraio-maggio, 24 ore, 2 ore settimanali, fr: 100.–						
Scrivere senza errori		Conoscere le regole per migliorare la lingua nell'uso quotidiano (ortografia, sintassi, espressioni correnti, ...). Un corso intensivo di immediata utilità per persone italofone. 2.5 + 2.5 ore settimanali, 5 settimane, fr: 120.–						
Bellinzona, Lugano e Locarno		<i>Informazioni e iscrizioni: Associazione Leggere e Scrivere della Svizzera italiana — 091 825 39 34 — info@leggere-scrivere.ch</i>						

LINGUE DEI SEGNI

Lingua dei segni Uniwording – corso base		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
		Il corso dà l'opportunità di conoscere le caratteristiche di base della lingua e della cultura dei sordi. I partecipanti scoprono la bellezza della comunicazione gestuale, grazie ad un approccio introduttivo alla Lingua dei Segni Internazionale UNIWORding (www.uniwording.com), adattata ad un uso globale e moderno.						
Lugano 3	59093		B. Veljkovic	8-12	9 me	20.00-21.50	19.02	fr: 210.–

POLACCO

Introduzione alla lingua polacca		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 (pomeriggio) — cpa.magni@gmail.com</i>						
		Il corso fornisce un'introduzione alla lingua polacca e l'apprendimento delle prime strutture grammaticali e comunicative che, relativamente alla competenza linguistica, raggiungano il livello A1 (elementare), onde consentire allo studente di capire e di muoversi in situazioni che richiedono un uso prettamente pratico della lingua. Il corso ha l'obiettivo di permettere una rapida acquisizione delle fondamentali strutture della lingua polacca nonché favorire lo sviluppo della competenza comunicativa in situazioni di vita quotidiana e per esigenze professionali.						
Gravesano	30141		A. Carlevaro	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr: 280.–

PORTOGHESE (BRASILIANO)

Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Bellinzona 1	17161	1°sem.	A. Galvao-Guidotti	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr: 280.–
Lugano 3	59161	1°sem.	A. Galvao-Guidotti	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr: 280.–
	59162	2°sem.	A. Guidotti-Pereira	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr: 280.–

RUMENO

Rumeno per uomini d'affari e turisti		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
		Il corso di rumeno è destinato a chi deve recarsi in Romania per motivi di lavoro o per chi vuole intraprendere un viaggio culturale ed imparare un numero sufficiente di vocaboli e le regole essenziali di grammatica, affinché riesca a svolgere in breve tempo una conversazione usuale ed acquisire una certa indipendenza durante il soggiorno. Non sono richieste conoscenze preliminari della lingua rumena.						
Lugano 3	59185		O. Dumitru	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
RUSSO								
Corsi small <i>Iscrizione a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>								
Locarno	33151	3° sem.	T. Pissoglio Polozova	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr. 280,—
Russo per gli operatori dei settori dell'ospitalità <i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Il corso è rivolto a tutti coloro che operano nel settore alberghiero, della ristorazione e della vendita, e desiderano utilizzare un frasario essenziale specifico del loro campo per facilitare la comunicazione con i loro ospiti e clienti provenienti dall'area linguistica russa; imparare in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici; ricevere informazioni pratiche su stile di vita, abitudini, gusti gastronomici, usi e costumi degli ospiti russofoni. Il corso è completato da esercizi pratici, materiale autentico, registrazioni audio, immagini e da un manuale (costo a carico dei partecipanti). Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua russa.								
Lugano 3	59172		R. Giovanardi	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr. 280,—
Russo per turisti e uomini d'affari <i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Il corso è per tutti coloro che vogliono intraprendere un viaggio in Russia ed imparare in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici, adoperare un frasario essenziale tipico di un viaggiatore, ricevere informazioni pratiche per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su cultura, luoghi, culinaria, usi e costumi del paese. Non sono necessarie delle conoscenze preliminari della lingua russa. Il corso è completato con esercizi pratici, materiale autentico, immagini e da un manuale tascabile (costo a carico dei partecipanti).								
Lugano 3	59171		R. Giovanardi	8-12	10 gio	18.00-19.50	20.02	fr. 230,—
Russo facile e divertente <i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Il corso è rivolto a coloro che vogliono conoscere la lingua, la cultura e le tradizioni russe in un ambiente sereno, piacevole e giocoso, per cominciare bene la settimana! Durante il corso sono previsti: lo studio delle frasi di base della lingua (imparando in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici), canti e balli folcloristici, giochi di gruppo. Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua russa.								
Lugano 3	59173		M. Zhuk	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr. 280,—
Russo facile e divertente (3° semestre) <i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Il corso è rivolto a coloro che vogliono conoscere la lingua, la cultura e le tradizioni russe in un ambiente sereno, piacevole e giocoso, per cominciare bene la settimana! Durante il corso sono previsti: lo studio delle frasi di base della lingua (imparando in breve tempo a leggere e scrivere in caratteri cirillici), canti e balli folcloristici, giochi di gruppo. Sono richieste conoscenze elementari della lingua russa.								
Lugano 3	59174		M. Zhuk	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr. 280,—
SANSKRITO								
Sanscrito (2° semestre) <i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>								
Dato l'interesse suscitato dal corso, esso viene prolungato di un semestre allo scopo di permettere un'acquisizione più approfondita delle nozioni di base della lingua sanscrita. Possono iscriversi solo coloro che hanno partecipato al corso del semestre precedente. In autunno sarà riproposto il corso introduttivo.								
Lugano 3	59191		G. Canevascini	8-18	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr. 280,—
SPAGNOLO								
Corsi small <i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>								
Bellinzona 1	17121	1° sem.	G. Mottis-Flores	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr. 280,—
Locarno	33131	7° sem.	M. Gonzalez	8-12	12 me	20.00-21.50	19.02	fr. 280,—
Lugano 3	59121	1° sem.	E. Garcia Escobar	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr. 280,—
	59122	3° sem.	E. Garcia Escobar	8-12	12 me	20.00-21.50	19.02	fr. 280,—
Conversazione in spagnolo e ripasso della grammatica <i>Iscrizione a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>								
Sono richieste buone conoscenze della lingua (livello B2). Il corso si svolgerà nel seguente modo: – 50 minuti di conversazione su argomenti scelti a partire dagli interessi dei partecipanti, prendendo come spunto notizie, video, testi letterari, immagini, ecc. Inoltre verranno svolti giochi di ruolo per mettere in pratica il vocabolario necessario nelle diverse circostanze della vita quotidiana. – 50 minuti d'esercitazione della grammatica. Gli argomenti grammaticali saranno scelti a partire dalle carenze rilevate durante le ore di conversazione.								
Locarno	33132		M. Gonzalez	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr. 280,—

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Spagnolo per viaggiatori		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 (pomeriggio) — cpa.magni@gmail.com</i>						
Il corso è destinato a chi vuole intraprendere un viaggio in un paese dove si parla lo spagnolo e desidera apprendere un frasario tipico di un viaggiatore per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su cultura, luoghi, culinaria, usi e costumi. Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua spagnola.								
Gravesano	30161		G. Marti	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 280.–
Spagnolo per viaggiatori (approfondimento)		<i>Iscrizione a Paola Magni — 079 854 40 35 (pomeriggio) — cpa.magni@gmail.com</i>						
Hai frequentato il corso di spagnolo per viaggiatori e desideri ampliare la capacità a esprimerti oralmente nelle situazioni quotidiane? Questo è il corso che fa per te.								
Gravesano	30162		G. Marti	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr: 280.–
Perfezionare lo spagnolo mediante la visione di film		<i>Iscrizione a Sabina Vaglio — 079 297 58 64 (dalle 16.00) — cpa.vaglio@gmail.com</i>						
L'obiettivo è di migliorare la comprensione dello spagnolo e praticarlo oralmente tramite la visione e discussione di noti film spagnoli e latinoamericani in lingua originale con sottotitoli. Livello minimo richiesto B1. Sono benvenuti tutti coloro che sono interessati alla lingua spagnola.								
Lugano 3	59123		D. Trillat	8-12	8 gio	18.00-19.50	20.02	fr: 185.–
Cinema in lingua spagnola		L'Associazione Amigos de la Lengua Española di Locarno organizza un ciclo di film in lingua spagnola con sottotitoli in d/f al cinema Otello di Ascona, il giovedì alle ore 18.30. Per informazioni dettagliate vi invitiamo a consultare il sito www.amigosweb.ch						

SVIZZERO TEDESCO

Schwiizertütsch (Züritütsch)		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>						
Il corso ha l'obiettivo di offrire una breve panoramica dell'evoluzione storica del linguaggio parlato degli Svizzeri di lingua tedesca e di trasmettere le basi per la comprensione del loro dialetto (lo Schwiizertütsch). In un secondo tempo si imparerà quindi a pronunciare e parlare lo svizzero tedesco, precisamente lo "Züritütsch", il più neutrale della miriade di dialetti locali. A dipendenza delle necessità dei partecipanti, i temi scelti saranno sviluppati con l'ausilio di registrazioni audio, di filmati, ecc. Verranno inoltre trattate le differenze grammaticali e lessicali fra il cosiddetto "buon tedesco", cioè l'"Hochdeutsch" e il tedesco parlato dagli Svizzeri tedeschi, lo "Schwiizertütsch". È richiesta la conoscenza del tedesco a livello B1, corrispondente a un 5°/6° anno dei Corsi per adulti. Questo corso è pure adatto a chi intende trasferirsi per motivi di studio o di lavoro nella Svizzera tedesca e desidera comunicare con i suoi connazionali.								
Lugano 1	59195		E. Chincarini	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr: 280.–

TEDESCO

Corsi small		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Bellinzona	16101	1°sem.	da definire	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 280.–
	16102	1°sem.	S. Werner	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–
	16103	3°sem.	C. Pessi	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–
Biasca	58121	1°sem.	S. Moretti	8-12	12 me	20.00-21.50	19.02	fr: 280.–
	58122	2°sem.	S. Moretti	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–
Chiasso	24101	1°sem.	S. Giolito Schwarz	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr: 280.–
	24102	1°sem.	E. Kravina	8-12	12 ma	18.00-19.50	18.02	fr: 280.–
	24103	2°sem.	N. Carugati Mombelli	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 280.–
	24104	3°sem.	E. Kravina	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr: 280.–
Locarno	33101	1°sem.	A. Casanova	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr: 280.–
	33102	2°sem.	A. Klemm	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 280.–
	33103	4°sem.	A. Klemm	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–
Lugano 1	37111	1°sem.	A. Lobusto	8-12	12 lu	18.00-19.50	17.02	fr: 280.–
	37112	1°sem.	L. Spiess	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–
	37113	1°sem.	B. Messi	8-12	12 gio	18.00-19.50	20.02	fr: 280.–
	37114	2°sem.	N. Bischof-Zandi	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr: 280.–
	37115	2°sem.	A. Lobusto	8-12	12 gio	18.00-19.50	20.02	fr: 280.–
	37116	5°sem.	D. Bettinelli	8-12	12 lu	20.00-21.50	17.02	fr: 280.–
Mendrisio	41101	1°sem.	S. Giolito Schwarz	8-12	12 me	18.00-19.50	19.02	fr: 280.–

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Conversazione in tedesco 1		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie discrete competenze della lingua, dalla fine del quarto anno dei Corsi per adulti (livello A2). In accordo con i partecipanti, si trattano temi diversi, facendo riferimento a materiali attuali e autentici.								
Bellinzona	16104		D. Occorso	8-12	10 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 230.–
Lugano 1	37117		da definire	8-12	10 me	18.00-19.50	19.02	fr: 230.–
Conversazione in tedesco 2		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del settimo anno dei Corsi per adulti (livello B2). In accordo con i partecipanti, si trattano temi diversi, facendo riferimento a materiali autentici e alla lettura di testi.								
Bellinzona	16105		C. Pessi	8-12	10 gio	18.00-19.50	20.02	fr: 230.–
Lugano 1	37118		E. Gamper	8-12	10 lu	20.00-21.50	17.02	fr: 230.–
Tedesco in ambito professionale (Parte 1)		<i>Iscrizione all'animatore della località in cui si svolge il corso. (Si veda l'elenco a pagina 7)</i>						
Corso di tedesco commerciale indirizzato a persone con discrete conoscenze della lingua tedesca (livello A2, equivalente alla fine di un quarto anno dei Corsi per adulti). Argomenti: nozioni di base per la gestione amministrativa di un ufficio, gestione dei rapporti con la clientela (rapporti diretti, telefonici e via e-mail), promozione e pubblicità e nozioni generali in materia di economia, banche e assicurazioni. Questo corso rappresenta la parte 1 di due parti di uguale livello linguistico ma diverse nel contenuto degli argomenti trattati, con l'obiettivo di sviluppare esaurientemente l'intero ventaglio di esigenze comunicative che si presentano nell'uso della lingua in ambito professionale.								
Chiasso	24105		E. Kravina	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 280.–
Lugano 1	37119		E. Kravina	8-12	12 gio	18.00-19.50	20.02	fr: 280.–
Tedesco in ambito professionale (Parte 2)		<i>Iscrizione a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>						
Corso di tedesco commerciale indirizzato a persone con discrete conoscenze della lingua tedesca (livello A2, equivalente alla fine di un quarto anno dei Corsi per adulti). Argomenti: nozioni di base per la gestione amministrativa di un ufficio, gestione dei rapporti con la clientela (rapporti diretti, telefonici e via e-mail), promozione e pubblicità e nozioni generali in materia di economia, banche e assicurazioni. Questo corso rappresenta la parte 2 di due parti di uguale livello linguistico ma diverse nel contenuto degli argomenti trattati, con l'obiettivo di sviluppare esaurientemente l'intero ventaglio di esigenze comunicative che si presentano nell'uso della lingua in ambito professionale.								
Lugano 1	37120		E. Kravina	8-12	12 gio	20.00-21.50	20.02	fr: 280.–
Bürokommunikation		<i>Iscrizione a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>						
Il corso è tenuto in tedesco. Sono necessarie buone competenze della lingua, dalla fine del sesto anno dei Corsi per adulti (livello B1). Contenuti: conversazioni telefoniche; presentazioni personali, della ditta, dei prodotti; contatti con i clienti; stabilire, confermare, spostare appuntamenti; elementi di base per redigere lettere ed e-mail. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.								
Locarno	33104		M. Ugliioni	8-12	12 ma	20.00-21.50	18.02	fr: 280.–



Contabilità

I corsi di preparazione all'esame cantonale di contabilità sono proposti unicamente in autunno e seguono il calendario scolastico.

Inizio e durata dei corsi

I corsi di contabilità su Banana (versione 7.0) hanno una durata complessiva di 24 ore, suddivise in 12 lezioni, a frequenza settimanale, di due unità didattiche di 50 minuti cadauna. Il giorno, l'orario e le principali informazioni sono indicate in ogni corso.

Contabilità su Banana 7.0

Obiettivo generale
Condizioni di partecipazione

Gestione della contabilità a partita doppia con l'ausilio dell'applicativo informatico Banana 7.0. Per l'ammissione al corso è necessario aver conseguito il certificato cantonale di contabilità, oppure avere conoscenze analoghe di contabilità.

Contenuti indicativi del corso

- funzioni essenziali e comandi del software
- articolazione del nuovo sistema dei conti PMI
- riporto dei valori d'apertura e verifica della corretta impostazione dei dati
- registrazione in partita doppia di caratteristiche fatti di gestione
- creazione di fatti di gestione tramite elaborazione di operazioni standardizzate, semplici e complesse
- gestione IVA secondo il fatturato, secondo l'incasso e a forfait (IVA a saldo); predisposizione dei codici (calcolo al lordo e al netto), riassunto trimestrale, compilazione formulario per AFC Berna
- strutturazione ed uso di partitari clienti e fornitori
- gestione clienti, fornitori e sospesi a fine anno secondo il sistema di registrazione IVA tramite autorizzazione AFC
- IVA doganale per importazioni
- strutturazione ed uso dei centri di costo e di profitto
- impostazione e controllo dei termini di pagamento (visualizzazione scadenze)
- chiusura del periodo contabile e aggiornamento dei valori d'apertura
- ratei e risciolti attivi e passivi
- contabilizzazione buste paga
- allestimento del budget
- registrazioni correnti
- particolarità delle operazioni multimoneta.

Metodi di insegnamento

I formatori applicano i principi e le metodologie proprie dell'insegnamento agli adulti: presentazioni teoriche, lavori individuali e di gruppo, trasferibilità dei contenuti, riferimenti a situazioni reali, ecc. È auspicata la partecipazione regolare alle lezioni, come pure lo studio individuale.

Tassa di iscrizione

Fr. 280.–

Termine per l'iscrizione

Due settimane prima della data di inizio.

Rimborsi

Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, la tassa di iscrizione è rimborsata con una trattenuta di fr. 40.– per spese amministrative. A corso iniziato, di regola non avvengono altri rimborsi ed è richiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora stato effettuato.

Partecipanti per classe

Da 10 a 12

Attestazione di partecipazione

Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un'attestazione di partecipazione; è necessaria la presenza ad almeno il 70% delle lezioni.

Iscrizione e convocazione




L'iscrizione avviene annunciandosi all'animatore locale indicato. Al più tardi una settimana prima dell'inizio del corso, gli iscritti riceveranno la convocazione alla prima lezione.

LOCALITÀ	CODICE	CLASSE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Contabilità su Banana 7.0		Corso di gestione della contabilità a partita doppia con l'ausilio dell'applicativo informatico Banana 7.0. È necessario aver conseguito il certificato cantonale di contabilità, oppure avere conoscenze analoghe di contabilità.						
Bellinzona 1		<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>						
	17301		D.Toscanelli	10-12	12 lu	18.00-19.50	10.03	fr. 280.–
Chiasso		<i>Iscrizioni a Aldo e Sara Mapelli — 091 683 99 77 — cpa.mapelli@gmail.com</i>						
	24301		E. Sorbara	10-12	12 lu	20.00-21.50	10.03	fr. 280.–
	24302		E. Sorbara	10-12	12 gio	18.00-19.50	13.03	fr. 280.–
Locarno		<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>						
	33301		D.Toscanelli	10-12	12 ma	18.00-19.50	11.03	fr. 280.–
Lugano 1		<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>						
	59301		E. Sorbara	10-12	12 ma	20.00-21.50	11.03	fr. 280.–
	59302		D.Toscanelli	10-12	12 me	18.00-19.50	12.03	fr. 280.–



Cultura generale



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ABITARE					
Aria nuova al nostro arredamento	Per l'essere umano abbellire l'ambiente in cui vive è un istinto naturale, ma anche espressione della propria personalità. Corso per chi sente il bisogno di consigli, trucchi e suggerimenti per potersi destreggiare nell'organizzazione degli spazi, nella scelta dei mobili, nella collocazione di oggetti, nei colori e nell'illuminazione. Possibilità di mettere in pratica quanto appreso, nel corso "Casa: disegnare il proprio spazio abitativo" (vedi pag. 49). Sono richiesti ulteriori fr. 15.– per il materiale. Minimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. Panizza Camponovo	6 lunedì	20.00-21.50	10 febbraio	fr. 150.–
Feng Shui	Antica disciplina cinese che osserva i flussi energetici di ogni ambiente. È possibile correggere questi flussi secondo una disposizione più armonica e l'utilizzo di colori, per favorire il benessere personale. Argomenti del corso: principi, studio planimetria spazi abitativi e ambienti di lavoro, rimedi pratici e cromoterapia. Richiesti ulteriori fr. 10.– per il materiale. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	8 mercoledì	18.00-19.50	26 marzo	fr. 180.–
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	8 lunedì	19.00-20.50	17 marzo	fr. 180.–
CINEMA E TEATRO					
Gli effetti speciali nel cinema	Da Guerre Stellari a Titanic, da Jurassic Park a Avatar, una carrellata su tutte le tecniche e le tecnologie utilizzate oggi (e ieri) nel cinema. Come creare mondi fantastici, mostri e alieni, città del passato e del futuro, gnomi e giganti, Gullum e l'Uomo Ragno. Filmati, esempi e foto inedite.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	V. Szemere	1 lunedì	19.00-21.50	17 febbraio	fr. 40.–
Spettatori dietro le quinte del teatro	Fornire gli strumenti per conoscere le complessità della realizzazione di un lavoro teatrale (scelta del testo, soluzioni di regia, preparazione degli attori, proposte scenografiche) con l'obiettivo di assistere agli spettacoli con consapevolezza e spirito critico. Una lezione è riservata alla rappresentazione "Requiem per Radames" di Aldo Nicolaj, messa in scena dal Teatro della Voce il 23 febbraio, ore 16.30, dove i partecipanti avranno modo di intrattenersi con gli attori (trasferita a carico dei partecipanti).				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	F. Di Leo	8 lunedì	20.00-21.50	3 febbraio	fr. 160.–
COMUNICAZIONE					
Come creare presentazioni PowerPoint efficaci, memorabili... e vincenti	L'obiettivo del corso è imparare a evitare gli errori più comuni che rendono molte presentazioni noiose e poco professionali: dalla struttura alle immagini, dal linguaggio ai caratteri, all'esposizione. Grazie ad esempi tratti dalla comunicazione aziendale internazionale, il corso fornirà gli strumenti necessari a creare una presentazione efficace e memorabile. Attenzione: non si occupa degli aspetti tecnici di PowerPoint, ma richiede conoscenze di base del programma.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	V. Szemere	1 lunedì	19.00-21.50	17 marzo	fr. 40.–
Comunicare in pubblico	La capacità di comunicazione interpersonale è oggi più che mai indispensabile per affermarsi in ogni campo. Il corso offre l'opportunità di imparare a parlare con disinvoltura sia in un contesto riservato (riunione) che ampio (conferenza), suscitando interesse e controllando la propria emotività (incertezza ed ansia). Grazie a esercitazioni guidate potrete progettare e presentare interventi con i mezzi tecnici più diffusi e opportuni, applicare le principali regole della comunicazione verbale e non verbale, percepire ed interpretare i segnali dall'uditorio. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Baruffa	4 giovedì	18.30-21.55	13 febbraio	fr. 175.–
	Sono richiesti ulteriori fr. 6.– per il materiale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	E.A. Chiesa	7 mercoledì	20.00-21.50	5 febbraio	fr. 175.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	C. Baruffa	4 martedì	18.30-21.55	18 febbraio	fr: 175.–
	Sono richiesti ulteriori fr: 6.– per il materiale.				
Dizione		Sei curioso di conoscere l'alfabeto fonetico? Giocare con vocali e consonanti? Corso indirizzato a coloro che vogliono migliorare le proprie conoscenze della lingua italiana. Minimo 10 partecipanti.			
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	R. Panzera	6 giovedì	20.00-21.50	20 febbraio	fr: 140.–
Impariamo a leggere più velocemente	Quante volte succede di essere distratti durante la lettura? L'occhio scorre le righe, la mente pensa ad altro. L'obiettivo primario è offrire un metodo veloce ed efficace di lettura a chi è quotidianamente chiamato, per lavoro, aggiornamento o piacere personale, a leggere molto e a chi desidera sfruttare al meglio le proprie potenzialità. Il corso porterà ad aumentare la velocità di lettura di almeno 2-3 volte la velocità iniziale, aumentando la capacità di comprensione e di ricordo. Sono richiesti ulteriori fr: 30.– per il materiale. Minimo 10 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	N. Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	13 gennaio	fr: 155.–
	Date corso: 13, 15 e 30 gennaio.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	N. Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	17 marzo	fr: 155.–
	Date corso: 17 marzo e 8 e 9 aprile.				
Impossibile mentire 1: comunicazione non verbale e linguaggio del corpo	Perché il vostro collega rimane con i pugni chiusi quando vi parla? Per quale motivo dovrete dubitare della credibilità di qualcuno in base alla sua stretta di mano? È scientificamente provato che i gesti rivelano le intenzioni e i sentimenti delle persone anche quando non si parla e questo corso aiuterà a capire, con esempi pratici, ciò che le parole non vogliono svelare. Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	T. Carta	5 mercoledì	18.00-19.50	19 febbraio	fr: 115.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Carta	5 martedì	18.00-19.50	18 febbraio	fr: 115.–
Impossibile mentire 2: comunicazione non verbale e linguaggio del corpo	È necessario avere frequentato la prima parte del corso. Fare buona impressione, in privato o durante colloqui di lavoro, è un desiderio condiviso da tutti noi. Oltre ad apprendere trucchi utili, con simulazioni, analisi d'immagini e filmati, si approfondirà quanto già appreso sul linguaggio del corpo, rinfrescando le proprie conoscenze. Richiesti ulteriori fr: 5.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	T. Carta	3 mercoledì	18.00-19.50	9 aprile	fr: 85.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Carta	3 martedì	18.00-19.50	8 aprile	fr: 85.–
I segreti del linguaggio del corpo in amore		I segreti del corteggiamento, i segnali di attrazione e piacere, le tattiche per rompere il ghiaccio gli sguardi, la voce: la scienza ha dimostrato quanto il linguaggio del corpo sia determinante nella conquista amorosa. Con ironia e rigore accademico, tra teoria ed esercitazioni, si analizzeranno i rituali che governano la nascita di una relazione. È consigliabile (ma non obbligatorio) avere frequentato i corsi "Impossibile mentire 1 e 2". Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	T. Carta	5 mercoledì	20.00-21.50	19 febbraio	fr: 115.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Carta	5 martedì	20.00-21.50	18 febbraio	fr: 115.–
Leggimi forte: strumenti per una lettura animata efficace		Puoi migliorare la tua qualità di lettura, rafforzare le tue competenze per aumentare il tuo coraggio, scoprire nuove risorse e ricevere strumenti per leggere ad alta voce un libro o una storia, perché la voce dell'adulto che legge ai più piccoli diventa la prima indimenticabile canzone d'infanzia. Minimo 8 partecipanti.			
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	G. Clerici-Cariboni	3 giovedì	20.00-21.50	27 marzo	fr: 100.–
Letture	Il "Signor Pietro", conosciuto personaggio della RSI, insegnerà la corretta impostazione e l'uso della voce durante la lettura. Se ne conosceranno inoltre i vari generi e le diverse tecniche. Massimo 10 partecipanti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	P. Aiani	6 giovedì	20.00-21.50	13 marzo	fr: 150.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Saper negoziare nella professione e... in famiglia!	Analisi dei rapporti di negoziazione con il riconoscimento dei bisogni personali (con test di autoprofilo) e di quelli professionali. Trattazione della tattica di negoziazione, pianificazione e progetto operativo finale. Corso supportato da filmati e numerosi esercizi. Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per il manuale. Da 10 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i> C. Baruffa	4 martedì	18.30-21.55	25 marzo	fr: 175.–
Scrivere con dieci dita sulla tastiera del computer	Saper usare la tastiera in modo efficace accresce la professionalità di chi opera in ogni ambito lavorativo. L'obiettivo del corso è fornire un primo approccio all'uso corretto della tastiera del computer attraverso il metodo utilizzato per l'apprendimento della scrittura veloce alla cieca che offre uno strumento completo per il corretto approccio alla disciplina. Sarà fornito un manuale con CD, al prezzo di fr: 25.– a carico dei partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i> R. Signorelli	5 mercoledì	18.30-20.20	26 marzo	fr: 115.–
Voce e corpo	Training attivo alla scoperta delle potenzialità della voce e della stretta relazione che la stessa ha con il corpo e il suo linguaggio. Durante il corso si metteranno in pratica esercizi volti a prevenire la stanchezza, prolungare la giovinezza e freschezza della propria voce, osservandone nel contempo le implicazioni a livello corporeo. Minimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> E. Wymola	5 giovedì	18.00-19.50	20 febbraio	fr: 150.–
CONOSCENZA DI SÉ					
Autostima	Scopo del corso è scoprire e valorizzare le risorse a disposizione di ognuno. Capire come arricchirsi attraverso nuove esperienze e continuare a potenziare il proprio "valore aggiunto". Si rivolge solo a persone che desiderano migliorare la fiducia nei propri mezzi, pronte a riconoscere la propria realtà e disposte a mettersi in questione.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> M. Francioli	2 martedì	19.00-21.50	11 marzo	fr: 75.–
Autostima e genitori: sostenere e favorire lo sviluppo di una buona autostima nei bambini	L'autostima è come un fiore che sboccia se coloro che si occupano di un bambino lo alimentano. Favorire la costruzione di una buona stima di sé significa preparare i bambini ad affrontare la vita consapevoli del proprio valore e metterli in grado di sostenere le inevitabili frustrazioni. Argomenti: cos'è l'autostima? Perché è tanto importante? Che ruolo abbiamo nell'influenzarla? Come favorirla? Richiesti ulteriori fr: 3.– per le fotocopie. Minimo 10 partecipanti. Date corso: 29 marzo e 12 aprile.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i> P. Guggisberg Nocelli	2 sabati	09.30-13.00	29 marzo	fr: 120.–
Conoscere e valorizzare la propria immagine	La prima impressione lascerà sempre una traccia di noi anche in nostra assenza. Impariamo a darle il massimo risalto, partendo dai colori, dalla forma e dallo stile dei nostri vestiti ed accessori. Minimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> E. Dolder	1 sabato	08.30-12.00	24 maggio	fr: 75.–
Conosci, possiedi, trasforma te stesso: la via della psicotesi	In ogni individuo vi è una naturale e sana spinta al benessere che è possibile risvegliare. La psicotesi (anche nota come "una psicologia con l'anima") è un metodo ad indirizzo umanistico-transpersonale che si prende a cuore l'Uomo guidandolo lungo il percorso del "Conosci Possiedi Trasforma te stesso" verso la sua interezza e unicità. L'obiettivo del corso è quello di fornire a ciascun partecipante un piccolo bagaglio di conoscenze teoriche e di tecniche applicabili alla vita quotidiana. Sono richiesti ulteriori fr: 5.– per le dispense.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> P. Guggisberg Nocelli	8 giovedì	18.00-20.10	13 febbraio	fr: 185.–
Cresci ed esci dalla tua zona di comfort!	Il corso permetterà di conoscere meglio sé stessi, di sfruttare maggiormente il proprio potenziale e di sentirsi motivati prendendo in mano la propria vita. La metodica del corso sarà molto variata: oltre a discussioni in plenum ed esercitazioni individuali, si vedranno alcuni estratti di film e si ascolteranno alcuni brani di audiolibri.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> R. Olgiati	1 sabato	09.00-15.50	5 aprile	fr: 65.–
Dal problema al problem solving	Nella vita di tutti i giorni spesso abbiamo l'impressione di essere assaliti da problemi e responsabilità e di non sapere come farvi fronte: come una grossa matassa della quale vediamo il capo, ma non la coda. Il corso si propone di fornire la "scatola degli attrezzi" necessaria per sciogliere questi nodi.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i> S. Nuetzel e V. Botrugno	4 sabati	09.15-12.05	15 marzo	fr: 125.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Destino e carattere	Due nomi per un medesimo concetto. Partendo da Eraclito e fino alle moderne neuroscienze dinamiche che mettono in evidenza come bisogna seminare un carattere per raccogliere un destino, il corso permette di accedere ai meccanismi del nostro libero arbitrio. Il destino determina lo spettro delle nostre realistiche opzioni, ma è il carattere che decide tra esse! Questa rivoluzione copernicana della psicodinamica contemporanea è destinata a mutare radicalmente la Nostra esistenza.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Del Don	6 martedì	20.00-21.50	11 marzo	fr: 125.–
Forgia il tuo destino	Cosa vi serve per creare quella forza propulsiva necessaria a darvi vita, gioia e benessere? Di cosa avete bisogno per aumentare le vostre capacità di produrre risultati che davvero desiderate per la vostra realizzazione? Le risposte le troverete in questo corso che vi insegnerà quali sono i meccanismi che regolano i vostri pensieri e le vostre azioni e come modificare gli aspetti della vostra vita che non vi soddisfano.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Barella	2 sabati	09.00-12.00	29 marzo	fr: 85.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	A. Barella	1 sabato	09.00-17.00	22 marzo	fr: 85.–
Grafologia: capirsi per capire l'altro	La grafologia è un prezioso strumento di analisi comportamentale, delinea il percorso evolutivo della persona, ne rileva abilità cognitive, memoria, intelligenza emotiva e sociale, autostima. Migliora l'autoconoscenza, rivela i punti deboli e fa luce sulle potenzialità. La scrittura è infatti una fedele eco della nostra esperienza sensoriale, dei nostri paesaggi mentali, del modo di rapportarci con noi stessi e con il mondo. Massimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Lupo	4 giovedì	19.00-21.20	30 gennaio	fr: 160.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	O. Di Cosmo	5 lunedì	20.00-21.50	10 marzo	fr: 160.–
Grafologia: approfondimento	Il corso è rivolto a chi ha già frequentato corsi base di Grafologia, di cui si approfondiscono i contenuti con esercitazioni pratiche.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Pizzi	10 mercoledì	18.00-19.50	29 gennaio	fr: 185.–
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Pizzi	10 lunedì	18.00-19.50	27 gennaio	fr: 185.–
I soldi fanno... la libertà?	Obiettivo del corso è apprendere un nuovo approccio mentale al denaro e acquisire nuove strategie per gestirlo correttamente e migliorare la propria vita. La chiave per raggiungere la ricchezza è modificare il proprio atteggiamento al denaro. I partecipanti apprenderanno come correggere atteggiamenti e credenze che finora sono stati un ostacolo e acquisiranno strategie e modalità di pensiero per gettare le basi della loro libertà finanziaria. Minimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	C. Moratti	3 lunedì	20.00-21.50	17 marzo	fr: 90.–
Inconscio per amico e crescita personale	Il corso è adatto a tutte le persone aperte al cambiamento e alla scoperta di sé. Attraverso tecniche guidate di rilassamento, visualizzazione e regressione, si costruirà dentro di sé un luogo di pace e benessere e ci si libererà da tensioni e stress. Sono richiesti ulteriori fr: 10.– per il materiale.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	G. Mottis	1 sabato	09.00-15.50	22 marzo	fr: 75.–
Interpretazione del disegno infantile	Disegnando, il bambino proietta le proprie emozioni e la sua percezione del mondo sulla carta. L'interpretazione del disegno è uno strumento prezioso per comprendere la personalità, lo stato emotivo o una particolare difficoltà che il bambino sta vivendo (test della casa, della famiglia, dell'albero, l'utilizzo dei colori, ...). Massimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-16.20	29 marzo	fr: 100.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	O. Di Cosmo	5 martedì	20.00-21.50	29 aprile	fr: 160.–
La relazione tra simpatia e antipatia	La vita è una grande avventura. Offrendoci difficoltà di ogni genere ci permette di provare a superarle ed è proprio questo che conta: lo sforzo. Tra teoria e pratica ci attrezzeremo per aumentare la nostra abilità nelle relazioni umane, campo di battaglia del nostro agire.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Ravedoni	6 martedì	20.00-21.50	11 marzo	fr: 125.–

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Linguaggio del colore					
I colori hanno una grande importanza sulla vita di tutti gli esseri viventi e ne influenzano inconsciamente molti aspetti. Tutto ha un determinato colore e una vibrazione: il cibo, gli abiti, le emozioni, i pensieri, i nostri centri energetici (chakra), ecc. Conoscere il significato dei colori, consente di scoprire qualcosa in più di noi stessi e di come utilizzare questo prezioso strumento al nostro servizio. Massimo 8 partecipanti.					
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-16.20	5 aprile	fr: 100.–
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-16.20	22 marzo	fr: 100.–
Linguaggio del corpo					
Attraverso le nostre espressioni, gesti e atteggiamenti, comunichiamo ciò che non vogliamo o non possiamo esprimere attraverso la parola. È il linguaggio primordiale che accomuna tutti. Imparare il linguaggio del corpo consente di comprendere meglio noi stessi e le nostre emozioni, ed è uno strumento prezioso che aiuta a relazionarci in modo più efficace e conoscere meglio anche chi ci circonda. Massimo 8 partecipanti.					
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	09.30-16.20	17 maggio	fr: 100.–
Saggezze hawaiane e ho' oponopono					
 Corso sugli insegnamenti delle saggezze hawaiane che ci guidano e ci permettono di liberarci dalle memorie del passato, per imparare ed essere "liberi di essere" e trovare la nostra parte più profonda e pura. Massimo 10 partecipanti. Sede a Lamone.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	L. Manetti	8 venerdì	19.30-20.45	28 marzo	fr: 150.–
Serata di introduzione alla psicotesi					
La psicotesi - anche conosciuta come "una psicologia con l'anima" - è un metodo ad indirizzo umanistico-transpersonale che si occupa dell'Uomo in cammino verso la propria piena autorealizzazione. Grazie ad un percorso caratterizzato da specifiche esperienze (la via della psicotesi) aiuta le persone a conoscersi e a trasformarsi liberandone l'autenticità e il potenziale creativo. La serata alternerà momenti di presentazione teorica ("le mappe di viaggio") ad interessanti esperienze pratiche.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	P. Guggisberg Nocelli	1 martedì	20.00-22.15	28 gennaio	fr: 35.–
Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento: parte 1					
"... Non ricordo ... Non mi viene in mente ... Un attimo che lo scrivo ...". Quante volte pronunciamo queste frasi? La società è sempre più veloce e ricca di informazioni: siamo chiamati a ricordare con velocità e con maggiore specializzazione e flessibilità. Obiettivo del corso: fornire un metodo che consente di apprendere con velocità e facilità qualsiasi tipo di informazione, apprendendo tecniche di rilassamento e concentrazione (archivi mentali, mnemo-tecniche). Sono richiesti ulteriori fr. 25.– per il materiale. Minimo 10 partecipanti. Date corso: 10 e 12 marzo e 7 aprile.					
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	N. Todesco	3 lezioni	18.00-21.50	10 marzo	fr: 185.–
Stimoliamo la memoria per un migliore apprendimento: parte 2					
È necessario aver frequentato la prima parte del corso. Sono richiesti ulteriori fr. 25.– per il materiale. Minimo 10 partecipanti.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	N. Todesco	2 lezioni	vedi sopra	10 gennaio	fr: 185.–
Date e orari corso: venerdì 10 gennaio, 18.00-21.50 e sabato 11 gennaio, 09.00-18.00 (con pausa pranzo).					
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	N. Todesco	3 lezioni	vedi sopra	9 aprile	fr: 185.–
Date e orari corso: 9, 10 e 14 aprile, dalle 18.00 alle 21.50.					
Sviluppare il proprio carisma					
 Come aumentare la propria autorevolezza? Come riuscire a riscuotere consenso? Come farsi rispettare di più? Questo corso aiuterà i partecipanti ad elencare le principali caratteristiche di una persona carismatica, a elaborare un proprio modello rappresentativo e a sperimentare alcune nuove abitudini che permettano loro di rafforzare la propria personalità.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	R. Olgiati	1 sabato	09.00-15.50	10 maggio	fr: 85.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	R. Olgiati	4 mercoledì	20.00-21.50	5 febbraio	fr: 95.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Voce umana	Esplorazione vocale che permette di liberare energia e immaginazione. Si scopre la voce nella completezza del suo registro, i sentimenti si connettono ai suoni. Il laboratorio inizia con un lavoro fisico dolce che si sviluppa progressivamente in un lavoro della voce in gruppo e termina con una lezione individuale. Massimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Pezzatti	4	giovedì	19.00-21.50	13 marzo fr. 200.–

DIRITTO E ECONOMIA


Come leggere i sistemi economici moderni e la crisi finanziaria	La prima parte (A. Mirante) affronta i capitoli più importanti di macro-economia: cicli economici, consumo e risparmio, spesa pubblica e relazioni commerciali con l'estero facendo riferimento alla Svizzera e alle nazioni più importanti, inflazione e disoccupazione. La seconda parte (Dott. A. Tuor) è centrata sulla crisi finanziaria internazionale: cause e conseguenze più importanti. Dollaro, Euro, Franco svizzero e Renminbi: quali prospettive? Il relatore, profondo conoscitore del continente asiatico, analizzerà il modello di sviluppo cinese e la lettura che ne risulterà sarà accessibile anche ai non specialisti. Il corso si terrà presso l'Università della Svizzera Italiana di Lugano.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	A. Tuor e A. Mirante	8	giovedì	18.00-19.50	20 febbraio fr. 160.–

Contabilità familiare: come risparmiare	L'obiettivo del corso è la conoscenza/competenza per una corretta gestione del ménage familiare e per avere costantemente la visione delle entrate e delle uscite mensili. Valutazione della situazione finanziaria (effettiva e di liquidità); gestione dei debiti; vantaggi e svantaggi degli acquisti a rate e a leasing; valutazioni e criteri delle assicurazioni; comparare le diverse opportunità di investimenti bancari; opportunità offerte dal budget; consigli.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Marcionetti	5	lunedì	20.00-21.50	27 gennaio fr. 115.–



La tassazione delle persone fisiche	Saranno spiegati concetti e si esaminerà la struttura e la corretta compilazione della dichiarazione d'imposta.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	U. Monico	1	martedì	18.30-21.50	18 marzo fr. 45.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	U. Monico	1	lunedì	18.30-21.50	17 marzo fr. 45.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	U. Monico	1	giovedì	18.30-21.50	13 marzo fr. 45.–

L'etica nella funzione pubblica	L'etica è un termine ricorrente che viene spesso evocato in relazione a quegli episodi di cronaca (nera, rosa o di altra natura) per i quali se ne avverte la mancanza. Ma quale è la sua origine e la sua storia? Qual è il suo contenuto? L'etica è una sola o è multiforme? Vale per tutti o in particolare per chi assolve compiti pubblici? Il corso cercherà di dare delle risposte a questi e ad altri quesiti posti dai partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Perugini	1	giovedì	20.00-21.50	27 marzo fr. 30.–

ESCURSIONI NEL TERRITORIO E NELLA STORIA




Il Corno delle Alpi: storia e fabbricazione	 Conoscere l'origine e l'utilizzo del Corno delle Alpi nella storia attraverso immagini, pubblicazioni e racconti. Toccar per mano un vero corno e incontrare l'unico costruttore della Svizzera italiana. La prima lezione si svolgerà in aula, mentre per la seconda lezione è prevista una visita all'atelier del costruttore a Roveredo (trasferta a carico dei partecipanti).				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Fässler	2	martedì	18.00-19.50	11 marzo fr. 50.–

Il lupo di Bignasco e altre storie	Nel sito di Sott Piodau (Bignasco), in un ambiente sconquassato da macigni colossali, a prima vista ostile, improduttivo e difficilmente percorribile, l'uomo ha ricavato piccole superfici coltivabili e costruzioni sotto roccia di tipologie e funzioni diverse. Ma l'opera più imponente – e anche la più enigmatica – è la lùèra, la trappola per lupi, di cui non si conoscono simili all'infuori della Valmaggia. Escursione in due momenti: il primo è la visita al sito di Sott Piodau; il secondo è il Sentiero della Transumanza da Foroglio a Bignasco (circa 7 km su comodi sentieri). Sono richiesti una buona condizione fisica (circa 3 ore di cammino) e un equipaggiamento adeguato. Trasferta e pranzo a carico dei partecipanti. Minimo 10 partecipanti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	F. Zappa	1	domenica	08.00-17.00	6 aprile fr. 65.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Le meraviglie del Ticino	Escursioni adatte a tutti e che verranno svolte in funzione della meteo. È richiesta una buona condizione fisica (5 ore effettive di camminata). Trasferta e pranzo al sacco a carico dei partecipanti. Minimo 10 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	F. Jurietti	1 domenica	08.00-16.00	4 maggio	fr. 60.–
	Ai monti di Rima si scorgono le influenze dei Walser grazie alle torbe. Costruzioni rialzate che hanno riacquisito il loro splendore.				
	F. Jurietti	1 domenica	07.00-18.00	20 luglio	fr. 60.–
	Traversata Tremorgio – Capanna Leit – Capanna Tencia – Dalpe. Stupenda traversata in una delle regioni alpine più belle del nostro Cantone. Possibilità di gustare i piatti alla Capanna Tencia. Sono a carico dei partecipanti le degustazioni, biglietto per la teleferica del Tremorgio (fr. 15.–) e bus Dalpe-Rodi (fr. 4.–).				
Luoghi energetici del Ticino: Arcegnò	Camminata guidata ai luoghi di forza, noti per la loro bellezza, energia e spiritualità. Si trovano, in natura, presso cascate, alberi, boschi, colline e cime di montagne, ma anche in chiese e monasteri. Visita arricchita da spiegazioni paesaggistiche, storiche e culturali unite ad esercizi di percezione. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	C. Andretta	1 sabato	10.30-13.30	5 aprile	fr. 40.–
Vivere in quota: Fusio, storia e strategie di sopravvivenza. Con visita alle macchine idrauliche	L'escursione ha inizio a Cambleo, presso una delle costruzioni più antiche della Valmaggia. Prosegue a Mogno, con la visita del villaggio e della chiesa di San Giovanni Battista e si conclude a Fusio, con la visita dei siti di maggior interesse storico-culturale del villaggio, tra i quali i mulini, la pesta e la segheria. Un'occasione per approfondire l'affascinante storia di un villaggio di montagna che ha radici molto remote. Trasferta e pranzo a carico dei partecipanti. Minimo 10 partecipanti.				
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	F. Zappa	1 domenica	08.00-17.00	11 maggio	fr. 65.–
Galleria di base del Gottardo: visita guidata	Per effettuare la visita i partecipanti sono invitati a rispettare le seguenti disposizioni: ottima salute; vietata l'entrata a portatori di pacemaker, donne in gravidanza e asmatici. Vietato il consumo di alcol prima della visita. Minimo 15 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	Guida AlpTransit	1 venerdì	09.30-12.30	28 marzo	fr. 55.–
	Visita in sotterranea – Tecnica ferroviaria a Biasca. Ritrovo ore 9.15 presso l'Infocentro di Pollegio e presentazione del progetto.				
	Guida AlpTransit	1 sabato	14.30-17.00	12 aprile	fr. 55.–
	Visita in Sotterranea a Sigirino-Galleria Monte Ceneri. Ritrovo ore 14.15 presso l'Infopoint Cantiere a Sigirino e presentazione del progetto da parte di guide professioniste. Consegna equipaggiamento di sicurezza, entrata in galleria e visita alla caverna operativa. Età minima 12 anni, massima 75.				
Zurigo tra giardini e giardini	Escursione a Zurigo, una città all'avanguardia nell'architettura del paesaggio. Scopriamolo la città attraverso i suoi giardini, visitando parchi storici, piazze e veri e propri castelli verdi dove camminare tra cielo e terra. Trasferta in treno, mezzi pubblici e pranzo a carico dei partecipanti. Minimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Cerinotti Ponzio	1 sabato	07.30-19.30	24 maggio	fr. 95.–
FILOSOFIA E RELIGIONI					
Anima e coscienza nel pensiero occidentale		L'anima ha svolto a lungo la funzione di principio della vita e la nozione filosofica di coscienza implica un rapporto teoretico e morale dell'anima con se stessa, grazie al quale l'uomo può conoscersi e giudicarsi in modo immediato e privilegiato.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	P. Fontana	10 lunedì	20.00-21.50	10 marzo	fr. 185.–
Atti degli Apostoli		Durante la quaresima il corso vuole rappresentare un'opportunità per conoscere alcuni importanti episodi vissuti dagli apostoli dopo la morte di Gesù come pure ricordare la conversione e le gesta di S. Paolo. Un breve incontro pensato per credenti e non credenti.			
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	R. Olgiati	1 sabato	09.00-15.50	15 marzo	fr. 65.–
Bibbia a tema	Dopo un'introduzione al tema dello studio biblico sotto vari aspetti (perché studiare la Bibbia, breve panoramica storica, contenuti, abbreviazioni, ecc.) si approfondirà lo studio attraverso temi quali: piante e fiori citati nella Bibbia, cibi, montagne, personaggi, record, ... Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	E. Renner	4 mercoledì	19.00-20.50	19 marzo	fr. 100.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fede e Spiritualità: l'Apocalisse di Giovanni NUOVO	Il corso propone lo studio del rapporto tra tradizione teologica cristiana e pensiero filosofico a partire dall'origine del cristianesimo, passando per i laceranti conflitti, sino alla sfida e alla provocazione che un pensiero sempre più autonomo dalle sue radici teologiche lancia alla fede e al dogma cristiani in età moderna e contemporanea. In questo corso si analizzerà e contestualizzerà nel suo periodo storico e culturale l'Apocalisse di Giovanni e la letteratura apocalittica in generale. Sono richiesti ulteriori fr. 10.– per le dispense.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. La Torre	6 lunedì	18.00-19.50	10 febbraio	fr. 125.–
Filosofia della saggezza NUOVO	In risposta alla crisi di oggi, il corso intende presentare alcuni aspetti fondamentali della riflessione morale e della saggezza. Sin dall'antichità, l'Uomo si è trovato ad affrontare tematiche che segnavano i "beni umani". Nei pilastri della letteratura filosofica ha cercato di fissare pensieri che dessero giustificazione all'esistenza. Temi: sapienza e saggezza in Aristotele, le sentenze dei "Sette Sapienti", la Sapienza egizia, la felicità, la libertà, la responsabilità, la giustizia.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	10 mercoledì	20.00-21.50	19 febbraio	fr. 185.–
Filosofia nell'Europa dell'Est NUOVO	Come è stato l'incontro (o lo scontro) tra la Filosofia Occidentale e quella Orientale? Quali autori si possono definire Orientali e come si caratterizza il loro pensiero? Le lezioni si propongono di evidenziare le analogie e/o le differenze tra l'evoluzione della Filosofia in Occidente e quella in Oriente, analizzando e confrontando per questo i "filosofi occidentali" con i "filosofi orientali". Non è necessario avere frequentato il precedente corso autunnale.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. Pasini	12 martedì	18.00-19.50	4 febbraio	fr. 220.–
Il nuovo posto dell'uomo nella natura	L'antropologia intende studiare l'uomo nella sua globalità, ricorrendo al metodo scientifico che ha già avuto tanto successo nello studio della natura. Per partecipare non è necessario avere conoscenze di base nell'ambito dell'antropologia né aver frequentato i precedenti cicli di incontri. I percorsi di indagine metteranno in luce i rapporti tra l'antropologia e le diverse scienze umane e naturali. Il ciclo di incontri avrà come tema: Freud antropologo – Riflessioni attorno a due classici come "L'avvenire di un'illusione" e "L'uomo Mosé e la religione monoteista".				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Moretti	6 lunedì	18.00-19.50	3 febbraio	fr. 125.–
Pensare e costruire il mondo	Questo corso di filosofia si propone di indagare il rapporto tra pensiero scientifico e riflessione filosofica nella tradizione occidentale evidenziandone gli esiti anche dal punto di vista sociale, etico e politico. Per partecipare non è necessario avere conoscenze di base nell'ambito della filosofia, né aver frequentato i precedenti cicli di incontri. I percorsi di indagine intendono mettere in luce i rapporti tra classici del pensiero e gli esiti della riflessione contemporanea. Il ciclo di incontri avrà come tema: Il sorriso della ragione – Riflessioni attorno a Voltaire e Bertrand Russel.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	T. Moretti	6 giovedì	18.00-19.50	6 febbraio	fr. 125.–
LETTERATURA E STORIA					
Circolo di lettura: estate e vacanza in letteratura	L'estate che sta per giungere sarà occasione di soste, viaggi, riposo, scoperte. E anche di buone letture, con più tempo, più calma, più gusto. Accanto ad alcuni consigli "freschi" e classici per le ore di lettura sotto l'ombrellone (o degli alberi), Michele Fazioli proporrà anche alcune pagine belle della letteratura dedicate al tempo "di grazia" dell'estate (e delle vacanze).				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Fazioli	1 giovedì	20.00-21.50	8 maggio	fr. 30.–
I Leponti NUOVO	Prima dell'arrivo dei romani il Ticino era abitato dai Leponti, un popolo malgrado tutto ancora enigmatico, la loro cultura ha profondamente segnato la storia del nostro Cantone. I ritrovamenti archeologici aprono uno spiraglio sul primo millennio prima della nostra era. Oltre ad un inquadramento storico e culturale si ripercorreranno i principali ritrovamenti archeologici del Cantone.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	G. Barabino	3 lunedì	20.00-21.50	5 maggio	fr. 75.–
I poeti del Novecento italiano	Rapida incursione nella poesia del Novecento italiano: dai Crepuscolari ai Futuristi, da Campana a Cardarelli, per soffermarsi poi sulle liriche di Saba, Ungaretti e Montale. Minimo 10 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	A. Ferrari	5 mercoledì	18.00-19.50	12 marzo	fr. 120.–
Il Luganese in epoca Longobarda	Durante il VII e l'VIII secolo le regioni del Luganese, Campione con la Val Mara e il Malcantone erano sotto l'influsso della dominazione Longobarda. Si ripercorreranno le testimonianze storiche e archeologiche della regione, dal combattimento di Ponte Tresa alle tombe dei Totoni di				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	Campione, dalla chiesa di San Martino a Sonvico ai quartieri commerciali altomedievali di Lugano, analizzando i reperti e i monumenti di quell'epoca ancora poco conosciuta. È prevista un'eventuale escursione presso i siti archeologici longobardi in Ticino (data e itinerario da definire; ulteriore costo, a carico dei partecipanti, in base al numero di iscritti).				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	G. Barabino	3 mercoledì	20.00-21.50	14 maggio	fr: 75.–
Il Mendrisiotto in epoca Longobarda	Durante il VII e l'VIII secolo le regioni del Mendrisiotto e a sud del Ceresio erano sotto l'influsso della dominazione Longobarda. Si ripercorreranno le testimonianze storiche e archeologiche della regione, dalle tombe dei guerrieri di Stabio, alle sepolture di bimbi di Tremona Castello, dai ritrovamenti di Castel San Pietro alla chiesa di San Martino a Sagno, in un periodo ancora poco conosciuto, ma importante per la regione. È prevista un'eventuale escursione presso i siti archeologici longobardi in Ticino (data e itinerario da definire; ulteriore costo, a carico dei partecipanti, in base al numero di iscritti).				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	G. Barabino	3 giovedì	20.00-21.50	15 maggio	fr: 75.–
Il Sopraceneri in epoca Longobarda	Durante VII e l'VIII secolo le regioni del Bellinzonese, Locarnese e le valli dell'alto Ticino erano sotto l'influsso della dominazione Longobarda. Si ripercorreranno le testimonianze storiche e archeologiche della regione, dalla calata dei Franchi del 590 d.C. al guerriero di Gorduno e dallo scramasax della valle Bedretto alla progressiva cristianizzazione del territorio, analizzando i reperti e i monumenti di quell'epoca ancora poco conosciuta. È prevista un'eventuale escursione presso i siti archeologici longobardi in Ticino (data e itinerario da definire; ulteriore costo, a carico dei partecipanti, in base al numero di iscritti).				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	G. Barabino	3 martedì	20.00-21.50	6 maggio	fr: 75.–
Introduzione alla mitologia: dei ed eroi	Gli antichi miti Greci influenzano, e hanno sempre influenzato, la cultura europea. Sono ancora presenti nel nostro immaginario e non cessano di affascinarci. Corso a cadenza quindicinale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	E. Quirici	4 mercoledì	19.00-20.50	29 gennaio	fr: 100.–
Laboratorio di scrittura creativa 1	L'idea del corso è di aiutare a scrivere. Non verranno fornite "formule magiche", ma verranno spiegati e illustrati i mezzi artigianali di cui dispone uno scrittore. Il corso è rivolto sia a chi già scrive e vorrebbe affinare la propria tecnica, sia a chi per la prima volta vuole mettere alla prova la propria fantasia. Molto spazio sarà lasciato alle esercitazioni pratiche; i testi elaborati dai partecipanti verranno analizzati e discussi durante il corso. Date corso: 24 febbraio, 17 e 31 marzo, 28 aprile, 12 maggio.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Fazioli	5 lunedì	18.00-19.50	24 febbraio	fr: 115.–
Plutarco: vite parallele di Teseo e Romolo	Storie e leggende sui mitici eroi eponimi delle due città più importanti del mondo antico: Atene e Roma. Si richiede una buona conoscenza del greco antico. Corso a cadenza quindicinale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	E. Quirici	8 mercoledì	18.30-20.20	22 gennaio	fr: 160.–
Simboli	Partendo dal pensiero neoplatonico ed alchemico alessandrino, fulcro della cultura ellenistica, riscoperto e rinato nelle scuole rinascimentali, si propone la lettura dell'espressione simbolica di questa rinnovata visione del mondo, della politica, della società, dell'uomo e della sua interiorità spirituale, attraverso opere d'arte (pittura, architettura, scultura) e testimonianze scritte letterarie e filosofiche, del XV e XVI secolo. Non occorre aver seguito i corsi precedenti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	B. Patocchi (Quinto anno)	12 lunedì	18.00-19.50	20 gennaio	fr: 220.–
	B. Patocchi (Sesto anno)	12 lunedì	20.00-21.50	20 gennaio	fr: 220.–
Storia del pensiero politico	Evoluzione ed innovazione del pensiero politico umanistico-rinascimentale: fondazione dell'Accademia Platonica a Firenze e differenziate proposte politiche (principato, repubblica, assolutismo, governo misto, ecc.). Letture di M. Palmieri, N. Machiavelli, G. Budé, J. Bodin, Erasmo da Rotterdam, ecc. Le utopie politiche neoplatoniche: T. Moro, F. Bacone, T. Campanella e altri esempi. Non occorre aver seguito i corsi precedenti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	B. Patocchi (Quarto anno)	12 martedì	18.00-19.50	14 gennaio	fr: 220.–
	B. Patocchi (Quinto anno)	12 mercoledì	18.00-19.50	15 gennaio	fr: 220.–
	B. Patocchi (Quinto anno)	12 mercoledì	20.00-21.50	15 gennaio	fr: 220.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Storia del teatro italiano: il Cinquecento	Si propongono la lettura e la discussione di alcuni testi o brani di autori esemplari di commedie quali P. Aretino, G. Bruno, A. Beolco (Ruzante) e altri.				
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo Mapelli — 091 683 99 77 — cpa.mapelli@gmail.com</i>				
	G. Costa	12 martedì	20.00-21.50	4 febbraio	fr. 220.–
MUSICA					
Chitarra ritmica	Si ripassano e apprendono gli accordi, l'accompagnamento strumentale e vocale delle canzoni, gli arpeggi. È necessario avere il proprio strumento. Da 9 a 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	A. Allegrini	8 lunedì	20.00-21.50	3 febbraio	fr. 200.–
	A. Allegrini	8 mercoledì	20.00-21.50	5 febbraio	fr. 200.–
Gaber e Jannacci		In omaggio ai cantautori milanesi Giorgio Gaber ed Enzo Jannacci, che, con ironia, intelligenza e popolarità hanno saputo unire intere generazioni, ripercorreremo la loro vita e, soprattutto, le loro canzoni, il loro pensiero, ascoltando i brani musicali, cercando di interpretare i testi e i contesti sociali. Temi: i due corsari, l'Italia del boom economico e gli anni '70, il teatro-canzone, la critica politica e di costume, dalla parte degli ultimi, il lato tragicomico della vita.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	7 giovedì	20.00-21.50	20 febbraio	fr. 135.–
Girotondi e musica per genitori e bambini	Insieme per giocare, cantare e ballare. Impareremo canzoncine, filastrocche, utilizzando piccoli strumenti musicali: maracas, sonagli, legnetti, ... per sviluppare l'ascolto attivo, migliorare l'attitudine musicale, la coordinazione motoria e per divertirsi assieme. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	L. Monn	5 venerdì	09.30-10.20	24 gennaio	fr. 80.–
	Per adulti con bimbi dai 2 ai 3 anni.				
	L. Monn	5 venerdì	10.30-11.20	24 gennaio	fr. 80.–
	Per adulti con bimbi dai 9 mesi ai 2 anni.				
Il tuo sogno è suonare un Corno delle Alpi?		Avvicinati ad un vero Corno delle Alpi! Apprendi la facile tecnica dell'emissione del suono con il tuo bocchino personale e prova a suonare le tue prime note in piccoli gruppi di studio ognuno con il suo Corno a disposizione. Scoprirai che non è questione di fiato e fisico, ma di tecnica, e questa si apprende con un pizzico di passione ed applicazione. Sono richiesti ulteriori fr. 15.– per il noleggio del bocchino e, per chi lo desiderasse, fr. 25.– a settimana per il noleggio dello strumento. Minimo 10 partecipanti. È necessario essere in possesso di una RC privata.			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Fässler	6 martedì	18.00-19.50	25 marzo	fr. 140.–
Impara la prima melodia con il Corno delle Alpi		Vorresti apprendere la tua prima melodia con un Corno delle Alpi? Costruisci, nota dopo nota, la tua melodia e sperimenta la musica di gruppo con i tuoi colleghi di Corno. Imparerai ad ascoltare e a suonare in una formazione a 3 voci (trio). Un accordo con 3 suonatori è già armonia e l'emozione è indescrivibile. Consigliato a chi ha frequentato "Il tuo sogno è suonare un Corno delle Alpi?". È possibile noleggiare, a turni, lo strumento per potersi esercitare a casa (fr. 25.– a settimana). Sono richiesti ulteriori fr. 15.– per il noleggio del bocchino. Minimo 10 partecipanti. È necessario essere in possesso di una RC privata.			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Fässler	6 sabati	09.00-10.50	10 maggio	fr. 140.–
Musica con il computer	Con i PC si può fare musica: ascoltiamo quotidianamente su CD o su Internet, ma ci si può spingere oltre. Sei appassionato e vuoi scaricare gratis canzoni in assoluta tranquillità? Crearle, cantarle con un Karaoke, mixarle o creare compilation da salvare su CD o su smartphone? Condividerle su Internet? Queste serate dedicate alla musica fanno per te! Corso teorico in cui non si utilizza il PC. Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 giovedì	20.00-21.50	20 febbraio	fr. 60.–
Musica e Immagine: l'unione dei sensi	Un viaggio all'interno delle arti e delle forme di comunicazione quali cinema, videoclip, pubblicità, pittura e grafica per scoprire come la musica e le immagini, l'udito e la vista combinati ci possano far vivere mondi e realtà paralleli e immaginifici. Tre incontri durante i quali visioneremo parti di film, di spot pubblicitari, di video di varia natura e grandi capolavori d'arte nei quali potremo analizzare quanto e come la musica si sposi con essi, per raccontare di volta in volta una storia diversa.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	B. Gaggiotti	3 mercoledì	20.00-21.50	19 febbraio	fr. 75.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	B. Gaggiotti	3 martedì	20.00-21.50	11 marzo	fr. 75.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
SALUTE					
Affrontare ansia, fobie e attacchi di panico	L'ansia è un disturbo molto diffuso. Ne soffre il 10% della popolazione, in forme più o meno marcate. Non è necessariamente legata alla depressione. Il corso si rivolge a chi soffre di ansia e ai suoi familiari. Da dove viene? Come affrontarla? In qual modo dare una mano a chi ne soffre?				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> T. Carlevaro e A. Cairoli				
		4 mercoledì	20.00-21.50	12 marzo	fr: 160.–
Altra menopausa	Corso per le donne fra 25 e 85 anni. La menopausa rappresenta un periodo molto delicato per ogni donna, un passaggio (un "passo saggio") importante. La prevenzione che ogni donna può fare personalmente permette, in tanti casi, di conservare la qualità di vita quotidiana e aiuta sensibilmente nelle eventuali cure. Durante la serata saranno esposti vari approcci per anticipare i cambiamenti che arrivano con la menopausa. Minimo 10 partecipanti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> M. Francioli				
		1 martedì	19.00-21.50	25 marzo	fr: 50.–
Conoscere le terapie naturopatiche	Avere delle conoscenze di base teoriche delle principali terapie naturopatiche è indispensabile per aiutarci nella scelta della terapia più adatta per mantenere il nostro benessere psico-fisico. Minimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> L. Marcon Magni				
		1 sabato	14.00-15.50	10 maggio	fr: 45.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> L. Marcon Magni				
		1 lunedì	20.00-21.50	10 marzo	fr: 45.–
Cromoterapia e cromopuntura		Cromoterapia e cromopuntura: l'influenza del colore nella nostra vita. Impareremo a conoscerlo e a comprendere come agisce il colore sul nostro organismo. Tratteremo anche alcune terapie utili in famiglia. Richiesti ulteriori 3.– fr: per il materiale.			
Morbio Inferiore		<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i> R. Poncioni			
		1 martedì	20.00-22.25	8 aprile	fr: 30.–
Erbe aromatiche e medicinali	Salvia, timo, rosmarino: l'uso delle erbe aromatiche in cucina ha radici antichissime. Oltre al loro gradevole profumo, queste piante hanno anche virtù terapeutiche e medicinali, capaci di trasformare un giardino o un balcone in un "armadietto" di piante utili e preziose. Sarà presentato il loro uso in fitoterapia e per la preparazione di infusi, bevande, sciroppi, tinte, elisir e liquori alle erbe. Date del corso: 10 e 24 maggio. Sono richiesti ulteriori fr: 20.– per la degustazione. Massimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> P. Degiorgi-Tarascio				
		2 sabati	09.00-16.00	10 maggio	fr: 140.–
Fiori Himalayani	A differenza dei più conosciuti Fiori di Bach, i Fiori Himalayani influiscono direttamente sui vari livelli di energia controllati dai chakra, rimuovendo i sentimenti negativi e stimolando quelli positivi. Minimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> L. Marcon Magni				
		1 sabato	09.30-11.20	10 maggio	fr: 45.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> L. Marcon Magni				
		1 lunedì	20.00-21.50	24 marzo	fr: 45.–
Ginnastica per la schiena	Con una ginnastica mirata si cerca di stabilizzare e rinforzare la zona lombare, addominale e il pavimento pelvico. Massimo 12 partecipanti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i> B. Bozic-Zanella				
		10 giovedì	17.30-18.20	20 febbraio	fr: 115.–
Gratitudine come risorsa	La vita è generosa! La gratitudine è un riconoscimento della generosità che ci tocca. È un riconoscimento che, almeno in parte, la Fonte del nostro benessere e della nostra gioia di vivere si situano al di fuori di noi stessi. Il sentimento di gratitudine ci collega con questa fonte e ci permette d'attingere nelle sue forze.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> M. Francioli				
		1 martedì	19.00-21.50	18 febbraio	fr: 35.–
Massaggi: primi passi	Si apprendono alcune tecniche per rilassare la muscolatura contro i disturbi più comuni (crampi, mal di testa, mal di schiena). Corso suddiviso in parte teorica, dimostrazione e messa in pratica. Si accettano solo iscrizioni a coppie. Sede a Malvaglia. Massimo 10 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> A. Geninasca-Hess				
		3 martedì	19.00-20.50	1 aprile	fr: 100.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Non mangio, ma ingrasso: perché?	Tratteremo le diverse cause che possono creare il sovrappeso e, senza "morir di fame", impareremo a perdere peso. Massimo 12 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	R. Poncioni	1 venerdì	13.30-15.10	11 aprile	fr: 30.–
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	R. Poncioni	1 martedì	20.00-21.50	25 marzo	fr: 30.–
Piante alimentari spontanee	Continuano le escursioni botaniche nel paese di Lodrino, alla scoperta del mondo vegetale che ci circonda. Si parlerà dell'utilizzo delle piante alimentari selvatiche che possono essere usate in cucina (Fitoalimurgia): come riconoscerle, raccoglierle ed usarle in differenti ricette. Si preparerà un semplice erbario che ne faciliterà il riconoscimento. Date incontri: 22 e 29 marzo, 12 aprile. Sono richiesti ulteriori fr. 6.– per la degustazione di tisane. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	3 lezioni	09.00-16.00	22 marzo	fr: 200.–
Piante ed erbe medicinali	Brevi passeggiate botaniche alla scoperta delle proprietà delle piante e delle erbe medicinali che ci circondano e del loro uso in fitoterapia ed in erboristeria. Si segnaleranno anche le piante tossiche e pericolose o che possono provocare allergie. Si preparerà un semplice erbario e verranno degustate delle tisane primaverili. Date incontri: 5 aprile e 3 maggio. Sono richiesti ulteriori fr. 5.– per la degustazione di tisane. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	2 lezioni	09.00-16.00	5 aprile	fr: 140.–
Primi soccorsi pediatrici	La fase iniziale dell'attivazione dei primi soccorsi per bambini avviene spesso in modo caotico perché è difficile riflettere, organizzarsi e coordinare le azioni. Nel corso, tenuto da formatori del Centro di formazione per l'emergenza pediatrica del Servizio Autoambulanza Mendrisiotto e Basso Ceresio, vengono affrontati argomenti quali: allarmare, ostruzione vie aeree, convulsioni, crisi asmatica, avvelenamento, colpi di calore, ferite, emorragie, fratture, ustioni, ... Minimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	Formatori SAM	4 lunedì	20.00-21.50	3 febbraio	fr: 100.–
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	Formatori SAM	4 lezioni	20.00-21.50	10 marzo	fr: 100.–
	Il corso si svolge da lunedì 10 a giovedì 13 marzo compresi. Sede a Pregassona.				
Zilgri: metodo di autoterapia del dolore	Mal di schiena, cervicale, dolori muscolari e articolari si possono sconfiggere in modo semplice e duraturo. Per mezzo di autoterapie mirate (da non confondere con ginnastica) composte da posizioni personalizzate abbinata ad una particolare respirazione, si impara a ripristinare l'equilibrio muscolo-articolare e a comprendere ed evitare le cause dei nostri disturbi. Metodo alla portata di tutti, indipendentemente da età, condizione fisica, attività lavorativa o sportiva. Sono richiesti ulteriori fr. 10.– per il materiale. Minimo 8 partecipanti.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	C. Rogers	6 lunedì	18.00-19.25	10 marzo	fr: 155.–
	C. Rogers	6 lunedì	20.00-21.25	10 marzo	fr: 155.–
SCIENZA					
Amici dell'astronomia	Presso l'Osservatorio Calina di Carona si ha la possibilità di approfondire determinati argomenti, di rimanere informati su quanto avviene nel mondo dell'astronomia e di effettuare osservazioni di oggetti celesti visibili nei vari periodi dell'anno. Il corso è riservato a persone con nozioni di base di astronomia.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	F. Fumagalli	5 lezioni	20.00-22.50	10 febbraio	fr: 150.–
	Date corso: 10 febbraio, 10 marzo, 7 aprile, 5 maggio, 2 giugno.				
	F. Fumagalli	5 lezioni	20.00-22.50	12 febbraio	fr: 150.–
	Date corso: 12 febbraio, 12 marzo, 9 aprile, 7 maggio, 4 giugno.				
Astronomia elementare	Serate presso l'Osservatorio Calina di Carona suddivise in teoria e osservazione. Teoria: uomo e universo; Sole; sistema planetario; Terra; mondo stellare; universo extragalattico; strumenti dell'astronomo. Osservazione: il cielo notturno ad occhio nudo; cartine stellari; osservazioni al telescopio: pianeti, stelle, nebulose.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	F. Fumagalli	10 martedì	20.00-22.50	18 febbraio	fr: 265.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fotovoltaico: trucchi e consigli	Trucchi e consigli per chi vuole realizzare il proprio impianto solare e per chi desidera ampliare le proprie conoscenze fotovoltaiche. Si tratteranno temi quali: capire se un pannello solare è di qualità, le diverse tecnologie fotovoltaiche, cosa è cambiato da ieri a oggi, applicazioni ed errori, impianti allacciati alla rete e impianti ad isola per baite e camper.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i> M. Bernasocchi	5 mercoledì	20.00-21.50	12 marzo	fr: 115.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> M. Bernasocchi	5 mercoledì	20.00-21.50	7 maggio	fr: 115.–
I segreti dello sbarco sulla luna	NUOVO Dettagli poco conosciuti, immagini e filmati rari dell'avventura spaziale che ha portato l'umanità sulla Luna: le tragedie sfiorate e il lato umano dell'impresa.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> P. Attivissimo	1 mercoledì	20.00-21.50	26 febbraio	fr: 30.–
Ricerca della vita extraterrestre	NUOVO Cosa possiamo fare e cosa stiamo facendo per trovare vita intelligente nel cosmo. I detective della scienza si cimentano con la domanda più importante di sempre: siamo soli?				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> P. Attivissimo	1 mercoledì	20.00-21.50	9 aprile	fr: 30.–
SCUOLA, FAMIGLIA E SOCIETÀ					
Genitori digitali	NUOVO Nella società dei "nativi digitali" entrare in contatto con i nostri figli adolescenti è sempre più complicato. A volte questo succede perché si utilizzano due linguaggi differenti. Il corso si propone di aiutare i genitori di ragazzi pre-adolescenti e adolescenti a tradurre i messaggi che i ragazzi quotidianamente lasciano e a confrontarsi fra loro in merito ai numerosi e peculiari cambiamenti in cui si trovano immersi.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i> V. Botrugno e S. Nuetzel	4 sabati	09.15-12.05	1 febbraio	fr: 125.–
Il galateo moderno per tutte le occasioni	Il galateo è l'arte di avvicinarsi agli altri. Saper fare e dire le cose giuste al momento giusto, evitando comportamenti inopportuni. Minimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> E. Dolder	1 sabato	12.30-16.00	24 maggio	fr: 75.–
La quarta media è dietro l'angolo: come sostenere i propri figli nell'educazione alle scelte	Corso tenuto dalla direttrice dell'Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale che vuole dare degli strumenti ai genitori per educare alle scelte i propri figli e sostenerli nel percorso verso la decisione che li attende alla fine della scuola media. Il corso è particolarmente consigliato a genitori con figli che frequentano il primo biennio di scuola media. Minimo 8 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i> R. Beltrami	2 giovedì	18.45-21.35	3 aprile	fr: 100.–
Scuola? Esami? No problem!	L'obiettivo del corso è apprendere nuove strategie ed acquisire un nuovo approccio mentale alla scuola e agli esami scolastici. I partecipanti apprenderanno come cambiare, imparare, migliorare il loro approccio alla vita scolastica liberandosi finalmente da stress, ansia, paure e preoccupazione da esami e interrogazioni. Apprenderanno tecniche che permetteranno loro di affrontare sin da subito la vita scolastica con maggiore serenità e sicurezza.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i> C. Moratti	1 venerdì	19.00-21.50	4 aprile	fr: 40.–
SOCIOLOGIA E PSICOLOGIA					
Criminologia: introduzione	La criminologia studia il crimine e lo analizza per ottenere una visione globale della problematica. Per capire la criminalità occorre prendere in considerazione l'autore del reato, la vittima e la reazione della società. Cosa spinge a delinquere? Come reagisce la società? Le pene sono utili? Risponderemo a queste domande applicando le teorie ai campi: esecuzione pena, forze dell'ordine, presa a carico delle vittime.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> C. Crivelli Pinotti L. Baldi-Pedevilla	6 mercoledì	20.00-21.50	12 marzo	fr: 150.–
Criminologia: il carcere	La pena privativa di libertà è una sanzione tra tante. Quando sceglierla e quando invece proporre altre? Tramite casi pratici approfondiremo i concetti del corso base, l'influenza di architettura e regimi carcerari e il ragionamento criminologico della valutazione di pericolosità in vista dell'uscita dal carcere. Minimo 10 partecipanti. È consigliato aver seguito il corso "Criminologia: introduzione".				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> C. Crivelli Pinotti L. Baldi-Pedevilla	2 mercoledì	19.00-21.50	30 aprile	fr: 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Criminologia: violenza domestica e stalking	Violenza domestica e stalking sono reati che possono portare all'atto estremo: l'omicidio. Approfondiremo le due tematiche, applicando quanto appreso al corso d'introduzione a diversi casi pratici. Minimo 10 partecipanti. È consigliato aver seguito il corso "Criminologia: introduzione".				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	L. Baldi-Pedevilla C. Crivelli Pinotti	2	mercoledì	19.00-21.50	14 maggio fr: 80.–
La psicopatologia dei comportamenti violenti e devianti	In questi ultimi anni siamo sempre più confrontati con la presa di coscienza delle possibilità dell'Uomo di esercitare ogni forma di violenza e turpitudine. Sono comportamenti, come bullismo, stalking, sadismo, ecc., non sempre legati a patologie psichiatriche: anzi! Sono perversioni (fisica, morale, sessuale), fino a forme estreme di distruzione della vita propria e altrui. Cosa lega i comportamenti che troviamo anche in persone normali e la deriva, inesorabile e tragica, di molti soggetti dediti a questi comportamenti violenti e criminali?				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Del Don	6	mercoledì	20.00-21.50	12 marzo fr: 125.–
STORIA DELL'ARTE					
Alla scoperta dei segreti di Villa dei Cedri a Bellinzona	Corso di una lezione teorica e un'uscita per riscoprire e guardare con occhi nuovi la Villa, il suo parco e la ricca collezione tra le maggiori del nostro Cantone. Un percorso artistico variegato, dall'Ottocento ai giorni nostri. Lezione teorica lunedì 28 aprile (20.00-21.50), accompagnata da una visita a mostra e Museo sabato 10 maggio (orario da stabilire). Trasferita e visita sono a carico dei partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Fazioli Foletti	2 lezioni		20.00-21.50	28 aprile fr: 60.–
Alla scoperta dell'Araldica	Introduzione al mondo degli stemmi e dei loro significati più nascosti. La simbologia araldica è la rappresentazione grafica di caratteristiche individuali e famigliari e da sempre è stata utilizzata, nella storia e nell'arte, come segno di distinzione. Obiettivo del corso è permettere ai partecipanti di identificare i blasoni e aver una base teorica per ragionare sugli stemmi, secondo le regole dell'antica scienza araldica. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	F. Cerea	4	martedì	20.00-21.50	11 marzo fr: 100.–
Angelicus Pictor Firenze: Beato Angelico	Il Beato Angelico, frate pittore e massimo artista italiano, è esponente del passaggio tra Medioevo e primo Rinascimento. Celebre la serie di affreschi del convento di San Marco a Firenze: immagini di delicata umanità come frutto di una "mano angelica", sintesi unica tra arte e preghiera. Speciale tour artistico organizzato dal docente a Firenze e Fiesole, dal 22 al 23 marzo, per l'analisi di uno dei più straordinari cicli pittorici dell'arte occidentale. Info: ilclub.it@alice.it .				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1	giovedì	18.00-19.50	27 febbraio fr: 30.–
Arte classica	Il corso intende offrire un quadro orientativo sui principali percorsi estetici e culturali nell'arte antica, attraverso la presentazione delle più importanti opere di architettura, scultura e pittura. Con l'ausilio di immagini, dedicheremo alcune riflessioni a importanti capitoli che hanno contraddistinto millenni di civiltà, dalla loro fondazione: preistoria, arte egizia, mesopotamica, fenicia, etrusca, greca e romana.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. De Vita	12	martedì	20.00-21.50	18 febbraio fr: 220.–
Arte dell'800	Il corso propone un percorso introduttivo all'arte ottocentesca, con particolare attenzione agli aspetti culturali ed estetici. Con l'ausilio di immagini, dedicheremo alcune riflessioni a importanti capitoli che hanno contraddistinto il secolo della svolta: romanticismo, verismo, naturalismo, pre-raffaelliti, Manet, impressionismo (Monet, Renoir), Van Gogh, Gauguin e simbolismo. Minimo 8 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	I. De Vita	5	martedì	19.00-20.50	20 maggio fr: 170.–
Chianti: 70 km a piedi tra arte e natura	Tour tra pievi e castelli con facili percorsi a piedi che toccano tutti gli otto meravigliosi comuni del Chianti, per scoprire di ognuno i fantastici gioielli storici e artistici custoditi tra le mura di castelli e antiche pievi. Speciale tour artistico nel Senese tra città d'arte e borghi incantati e nascosti, paesaggi unici tra colline e le famose crete, i frutti generosi delle viti e degli ulivi ed eccellenze enogastronomiche. Tour organizzato dal docente dal 12 al 19/7. Info: ilclub.it@alice.it .				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i>				
	A. Tamborini	1	giovedì	18.00-19.50	13 marzo fr: 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Da Assisi a Rieti: 80 km a piedi	"Il Cammino di Francesco" è un'esperienza unica per scoprire luoghi immutati nei secoli, insigni opere d'arte e incredibili bellezze naturali. Le tappe toccano i quattro Santuari francescani: Greccio, La Foresta, Poggio Bustone e Fontecolombo. Tour tra città prestigiose e isolati borghi antichi nel verde delle foreste millenarie: la Rieti medievale, Rivodutri, Assisi, Spoleto, Cascate Marmore, Terminillo. Tour in Umbria e Lazio organizzato dal docente dal 28/6 al 5/7. Info: ilclub.it@alice.it .				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i> A. Tamborini	1	giovedì	18.00-19.50	10 aprile fr: 30.–
Da Van Gogh a Gauguin, fino al "Cavaliere Azzurro"	Alla scoperta dell'espressionismo Tedesco e Francese: da Van Gogh a Gauguin, fino al "Cavaliere Azzurro". Lezione teorica di osservazione e apprezzamento (6 maggio, 20.30-22.10) accompagnata da una visita alla mostra "German Expressionism and France" al Museo Kunsthau di Zurigo il 10 maggio (orario da stabilire). Trasferita e visita sono a carico dei partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> F. Günther-Quezada	2 lezioni	vedi sopra	6 maggio	fr: 70.–
L'organologia attraverso la pittura	Negli affreschi delle Chiese, da secoli molti angioletti ci deliziano silenziosamente con la loro musica: ma che strumenti sono quelli che hanno in mano? Nelle nature morte Cinque e Seicentesche degli strumenti musicali abbelliscono frutti e fiori, spesso affiancati ad un teschio: perché? E che strumenti sono quelli ritratti? E nell'Ottocento, e solo nell'Ottocento, graziose dame sono sedute al pianoforte: perché solo nell'Ottocento? Ed era davvero un pianoforte? Un viaggio favolistico nell'organologia guidati da meravigliose opere pittoriche che hanno attraversato i secoli per giungere fino a noi.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> B. Gaggiotti	2	martedì	20.00-21.50	1 aprile fr: 50.–
Monet, Cézanne e altri impressionisti	Alla scoperta dei capolavori di Monet, Cézanne e altri impressionisti. Lezione teorica per rivedere e apprezzare i capolavori in Svizzera (13 maggio, 20.30-22.10), accompagnata da una visita al Museo Kunsthau di Zurigo il 22 maggio (orario da stabilire). Trasferita e visita sono a carico dei partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> F. Günther-Quezada	2 lezioni	vedi sopra	13 maggio	fr: 70.–
Oltre la grata: il Monachesimo	Hanno salvato la cultura, dissodato terreni, rinnovato la vita religiosa: molto di quanto oggi permane nella civiltà europea si deve ai monaci medievali. Storia del monachesimo, teologia, agiografia, arte, vita quotidiana e regole, l'architettura e il simbolismo. Speciale viaggio organizzato dal docente, dal 10 all'11 maggio a due monasteri italiani di chiusura normalmente inaccessibili: opere d'arte, biblioteche e manoscritti, colloqui con monaci, musica gregoriana. Info: ilclub.it@alice.it .				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i> A. Tamborini	1	giovedì	20.00-21.50	13 marzo fr: 30.–
Padova, la città delle pareti narranti	Con Giotto nei primi anni del Trecento si apre una stagione eccezionale per la pittura narrativa e monumentale a Padova, che conserva un vasto patrimonio di "pareti narranti", grandi cicli affrescati in edifici sacri e profani. Il corso offre un'immersione nel mondo medievale, attraverso l'analisi della Cappella degli Scrovegni, per meglio conoscere anche i cicli padovani di Altichiero da Zevio, Jacopo Avanzi e Giusto de' Menabuoi.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i> A. Giussani	3	mercoledì	18.00-19.50	26 marzo fr: 75.–
Resurrexit: mistero pasquale a Venezia	Il mistero della morte-resurrezione, l'escatologia e la parusia, le antiche eresie e gli eventi storici della Passione. Inoltre, l'analisi della figura di Maria, degli Apostoli e della Maddalena, per svelare i misteri più controversi. A Venezia, uno speciale tour organizzato dal docente dal 12 al 13 aprile, si snoderà nelle storiche chiese della città, sovente precluse al pubblico, dove il mistero pasquale è espresso nel genio dei più grandi artisti del "secolo d'oro". Info: ilclub.it@alice.it .				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i> A. Tamborini	1	giovedì	20.00-21.50	27 febbraio fr: 30.–
Simbolismo medievale: le cattedrali	Il simbolismo medievale e il mistero delle cattedrali, coi riferimenti storici e culturali per saperle guardare e poter leggerne i codici. L'alphabetum mysticum e l'esoterismo di pietra; l'architettura e il numero; la croce e l'albero; i grotteschi e la simbologia animale; i segni astrali e lo zodiaco; i balli proibiti e le feste dei folli; il labirinto e le pietre che cantano. Tour organizzato dal docente dal 1 al 4 maggio in Francia: Auxerre, Chartres, Sens, Bourges. Info: ilclub.it@alice.it .				
Lugano 6	<i>Iscrizioni a Romina Lorenzetti — 079 685 07 62 — cpa.lorenzetti@gmail.com</i> A. Tamborini	1	giovedì	20.00-21.50	10 aprile fr: 30.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Storia della fotografia	William Henry Fox Talbot "The Pencil of Nature", Dorothea Lange "An American Exodus. A record of Human Erosion", Henri Cartier-Bresson "Images à la sauvette", Robert Frank "The Americans" e Joel Sternfeld "American Prospects". Cinque importanti fotografi e altrettanti libri fotografici per capire e approfondire la storia della fotografia.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Stefanicki	5 lunedì	20.00-21.50	17 febbraio	fr: 115.–
UOMO E NATURA					
Cavallo per ragazzi	Primi approcci per conoscere questo stupendo animale e sapere come meglio comportarsi con lui. Corso adatto a bambini e ragazzi tra i 9 e i 14 anni. Sede a Novazzano. Da 9 a 10 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	L. De Berti Robbiani	1 domenica	09.00-11.50	30 marzo	fr: 70.–
Gli uccelli dei giardini e i loro canti		Dal Pettiroso alla Capinera, dalla Cincia dal Ciuffo allo Scricciolo: sono molte le specie di uccelli presenti nei nostri giardini. Scopriamo quali sono i più comuni e impariamo a riconoscerne i canti. Le serate di teoria sono abbinate a un'escursione di mezza giornata il 12 aprile, ore 9.00, al Laghetto di Gudo per osservare gli uccelli e ascoltare i canti della primavera.			
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	C. Scandolara	2 giovedì	20.00-21.25	3 aprile	fr: 75.–
I canti della primavera		Quante volte abbiamo ascoltato nel bosco qualche uccello senza sapere chi stava cantando? Questo corso vi porterà alla scoperta delle voci degli uccelli ticinesi più melodiosi. Due serate di teoria abbinate a un'escursione di mezza giornata il 17 maggio, ore 9.00, alle Bolle di Magadino per ascoltare i loro canti (trasferta a carico dei partecipanti). Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	C. Scandolara	2 martedì	20.00-21.25	6 maggio	fr: 75.–
Pony e cavallo per bambini	Conoscere questi stupendi animali e, con qualche gioco, imparare a meglio avvicinarsi a loro. Corso adatto a bambini tra i 4 e gli 8 anni, accompagnati da un genitore. Sede a Novazzano. Da 9 a 10 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	L. De Berti Robbiani	1 domenica	09.00-11.50	23 marzo	fr: 70.–



Danza e fitness


LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
DANZA					
Ballo liscio e balli da sala	Si imparano tecnica e coreografie necessarie per ballare in coppia. Balli del liscio: polka, mazurka, valzer viennese. Balli da sala: valzer lento, tango, fox trot. Minimo 10 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	E. Falzone	8 lunedì	20.00-21.50	10 marzo	fr: 190.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohner@gmail.com</i>				
	E. Falzone	8 martedì	20.00-21.50	11 marzo	fr: 190.–
	Sede a Magadino.				
Country line dance	Ballo di gruppo per principianti ove non occorre il partner. I ballerini eseguono la stessa coreografia e gli stessi passi. Minimo 10 partecipanti. Sede a Quartino.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohner@gmail.com</i>				
	R. Falzone-Zobrist	6 lunedì	20.00-21.50	10 marzo	fr: 180.–
Danza – Il corpo racconta	Innocenza, giocosità e spontaneità per rimanere connessi al nostro corpo. Spazio, tempo, energia, respiro, gruppo, emozioni! Tutto espresso attraverso il racconto spontaneo del corpo in movimento. Un gioco bello e profondo per ricondurci a fidarci dei nostri impulsi e accrescere la nostra vitalità. Da 8 a 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	K. Rossetti	5 martedì	21.00-21.50	11 febbraio	fr: 90.–
Danza hula-chant hawaiana	La particolarità della danza hula risiede nei singoli movimenti di mani, fianchi, piedi e nella loro sintonia. I ballerini diventano un tutt'uno a livello profondo con l'universo e la terra, con il proprio corpo e con gli elementi terra, fuoco, vento, acqua. Questa danza rafforza e risveglia la voglia di vivere. Massimo 10 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	L. Manetti	8 lunedì	19.30-20.45	24 marzo	fr: 140.–
	Sede a Lamone.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	L. Manetti	8 giovedì	20.00-21.15	27 marzo	fr: 140.–
	Sede a Minusio.				
Danza orientale egiziana	Una danza che esalta la femminilità e sviluppa intuito, profondità, bellezza e vitalità. Minimo 10 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	S. Gemetti	10 giovedì	19.00-19.50	27 marzo	fr: 150.–
Danza orientale over '50	Riscoprire la propria essenza con movimenti naturali e armonici per un beneficio di tutto il corpo. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Schira Gandola	6 mercoledì	09.20-11.00	12 febbraio	fr: 160.–
Danze greche	Balli di gruppo e balli tradizionali, come "sirtaki" e "hasapiko".				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	A. Sotiropoulos	6 giovedì	18.00-18.50	13 febbraio	fr: 140.–
Danze latino americane caraibiche	Merengue, salsa, bachata. Minimo 10 partecipanti. Sede a Quartino.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohner@gmail.com</i>				
	E. Falzone	6 giovedì	20.00-21.50	13 marzo	fr: 170.–

NUOVO


LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
SPORT					
Addominali	Mezz'ora intensiva per scolpire addominali e (ri)trovare la pancia piatta. Minimo 9 partecipanti.				
Arbedo-Castione	Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com				
	K. Cremetti	4	mercoledì	12.15-12.45	26 marzo fr: 50.–
	Sede a Bellinzona.				
	K. Cremetti	4	martedì	12.30-13.00	27 maggio fr: 50.–
	Sede a Bellinzona.				
Gravesano	Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com				
	A. Menefoglio	10	lunedì	12.15-12.45	17 febbraio fr: 130.–
	Sede a Lamone.				
	A. Menefoglio	10	lunedì	17.15-17.45	17 febbraio fr: 130.–
	Sede a Lamone.				
Avvicinamento al mondo della vela	Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono avvicinarsi alla vela in modo semplice, rispettando le regole basilari che gli elementi naturali propongono. Scopriremo l'affascinante mondo della vela attraverso un'introduzione teorica e con delle uscite sul Golfo di Locarno con una barca di 8 metri. Massimo 5 partecipanti.				
Locarno	Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com				
	F. Spagnol	3	sabati	09.00-11.50	3 maggio fr: 290.–
Bodytone	Fitness di gruppo per tonificare la muscolatura di tutto il corpo, a ritmo di musica e con esercizi mirati di tipo aerobico e anaerobico. Minimo 9 partecipanti.				
Arbedo-Castione	Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com				
	G. Leone	10	venerdì	12.15-13.05	14 febbraio fr: 180.–
	Sede a Bellinzona.				
Biasca 1	Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com				
	G. Leone	10	mercoledì	14.00-14.50	12 marzo fr: 135.–
Corsa: primi passi	Il corso si rivolge alle persone (principianti) che desiderano avvicinarsi alla pratica della corsa. Si tratterà di apprendere le nozioni di base per una pratica sana ed efficace di questa splendida disciplina sportiva, che permette di tenersi in forma interagendo in armonia con l'ambiente circostante.				
Arbedo-Castione	Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com				
	L. Nonella	10	mercoledì	19.00-19.50	2 aprile fr: 120.–
Bodio	Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com				
	L. Nonella	10	domeniche	09.10-10.00	30 marzo fr: 120.–
Difesa personale per donne	Questo corso si rivolge a donne che intendono apprendere delle tecniche di difesa personale. Saranno trattati gli aspetti psicologici, le tecniche di attacco, di difesa, le cadute, le liberazioni da prese, tecniche da difesa al suolo, reazione e esplosività.				
Bellinzona 1	Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com				
	F. Bettosini	3	giovedì	20.00-21.50	27 marzo fr: 95.–
Camignolo	Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com				
	U. Fischer	3	giovedì	20.00-21.50	20 marzo fr: 95.–
	Sede a Bironico.				
Difesa personale per tutti	Il corso include l'apprendimento di tecniche di difesa personale (difesa ed attacco, liberazioni, ...) e aiuta a conoscere le potenzialità del proprio corpo. Serve anche a migliorare la propria coordinazione psicomotoria e a infondere maggiore sicurezza.				
Lugano 5	Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com				
	R. Palermo	8	lunedì	18.30-19.55	17 febbraio fr: 150.–
Fitboxe	Allenamento fisico di tipo aerobico, sfruttando le tecniche della boxe e kickboxing, a ritmo di musica sostenuto. Minimo 10 partecipanti.				
Sonvico	Iscrizioni a Michela Manzolini — 091 943 55 51 — cpa.manzolini@gmail.com				
	G. Leone	10	mercoledì	18.00-18.50	12 marzo fr: 160.–
	Sede a Pregassona.				
G.A.G.: gambe, addominali e glutei	Con una ginnastica mirata a queste parti del corpo si tonifica la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica.				
Acquarossa	Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com				
	K. Cremetti	10	martedì	09.30-10.20	11 marzo fr: 140.–
	Sede a Dongio.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Menefoglio	10 lunedì	09.00-09.50	17 febbraio	fr: 140.–
	A. Menefoglio	10 lunedì	14.30-15.20	17 febbraio	fr: 140.–
	A. Menefoglio	10 lunedì	18.00-18.50	17 febbraio	fr: 140.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	M. Cagnoni	10 giovedì	18.45-19.35	13 marzo	fr: 140.–
Sede a Lattecaldo.					
G.A.G. – TONIC					
Ginnastica mirata per tonificare e modellare le zone di glutei, gambe e addominali con un programma basato su esercizi da effettuare in piedi o a terra, con l'ausilio di musica ed elastici/pesi.					
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti	10 lunedì	18.20-19.10	10 marzo	fr: 140.–
	Sede a Gorduno.				
	K. Cremetti	10 giovedì	12.15-13.05	13 marzo	fr: 140.–
Sede a Bellinzona.					
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	M. Cagnoni	10 mercoledì	19.45-20.35	12 marzo	fr: 140.–
Sede a Lattecaldo.					
Ginnastica dolce					
 Ginnastica mirata che favorisce la flessibilità e la capacità motoria. Particolare attenzione sarà data al miglioramento della propria postura. Semplici esercizi da effettuare in piedi e a terra con l'ausilio di musica rilassante.					
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	K. Cremetti	10 martedì	10.30-11.20	11 marzo	fr: 140.–
Sede a Dongio.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Menefoglio	10 lunedì	10.10-11.00	17 febbraio	fr: 190.–
	Minimo 9 partecipanti. Sede a Lamone.				
	A. Menefoglio	10 lunedì	15.30-16.20	17 febbraio	fr: 190.–
Minimo 9 partecipanti. Sede a Lamone.					
Golf: introduzione					
Alla scoperta del golf Pitch & Putt. Si apprendono le fasi del gioco sia in teoria che in pratica. Sede a Losone. Massimo 10 partecipanti.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	F. Salmina	2 sabati	11.00-12.50	5 aprile	fr: 60.–
Judo difesa					
Corso di Judo e difesa personale contraddistinto da allenamenti preparatori alla condizione psicofisica, seguiti da un programma di tecniche combinate tra Judo e arti marziali. Lo scopo è di agevolare una preparazione tecnica tesa a rafforzare carattere e sicurezza personale, ottimizzando potenzialità fisiche e forza.					
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceruso e M. Rossi	10 sabati	10.00-11.50	8 marzo	fr: 220.–
Pilates					
Il metodo pilates è un allenamento che permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura, per stare meglio nel nostro quotidiano. Permette di acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando la muscolatura del tronco, molto importante per prevenire il mal di schiena. Da 8 a 10 partecipanti.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	K. Rossetti	5 martedì	18.00-18.50	11 febbraio	fr: 90.–
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	11 febbraio	fr: 90.–
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-20.50	11 febbraio	fr: 90.–
	K. Rossetti	5 martedì	18.00-18.50	25 marzo	fr: 90.–
	K. Rossetti	5 martedì	19.00-19.50	25 marzo	fr: 90.–
	K. Rossetti	5 martedì	20.00-20.50	25 marzo	fr: 90.–
Chiasso	<i>Iscrizioni a Aldo Mapelli — 091 683 99 77 — cpa.mapelli@gmail.com</i>				
	P. Tagliabue	8 martedì	09.10-10.00	18 febbraio	fr: 150.–
Sonvico	<i>Iscrizioni a Michela Manzolini — 091 943 55 51 — cpa.manzolini@gmail.com</i>				
	G. Leone	10 mercoledì	10.30-11.20	12 marzo	fr: 200.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Racchette da neve	Gita adatta a tutti, ma è richiesta una buona condizione fisica per camminare 5 ore. Splendida escursione nella natura selvaggia e incantevole dei paesaggi invernali. Interessante avvicinamento a questa nuova tecnica nella massima sicurezza con informazioni sull'utilizzo del materiale. Possibilità di noleggio materiale di sicurezza (fr. 15.-) e racchette (fr. 15.-). L'escursione verrà svolta in funzione della meteo. Trasporto e pranzo al sacco a carico dei partecipanti. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	F. Jurietti Capanna Bovarina	1 domenica	09.00-16.00	2 febbraio	fr. 60.-
	F. Jurietti Selva Secca al Lucomagno	1 domenica	08.00-16.00	16 febbraio	fr. 60.-
	F. Jurietti San Bernardino	1 domenica	08.00-16.00	16 marzo	fr. 60.-
Scherma giapponese: introduzione	Con la pratica di quest'arte marziale, utilizzata dai Samurai, si migliora la propria condizione fisica, il proprio equilibrio e la propria concentrazione. Scopo del corso è, oltre a far conoscere l'antica disciplina giapponese del Kenjutsu, intraprendere un percorso introduttivo alla cultura giapponese. Date corso: 8 e 22 febbraio. Sede a Camorino.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	L. Casadei	2 sabati	09.00-11.50	8 febbraio	fr. 100.-
Spiderap Tono	Lezione in gruppo di fitness, con un metodo di allenamento innovativo, semplice, efficace e molto divertente. Lo Spiderap si avvale di una cintura che, posizionata alla vita, collega con elastici gli arti inferiori e superiori. Spiderap Tono è una lezione dedicata alla tonificazione del corpo: si bruciano grassi, si aumenta la resistenza muscolare, si tonifica e modella il muscolo. Da 8 a 12 partecipanti. Sede ad Agno.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	G. Leone	10 venerdì	10.30-11.20	14 marzo	fr. 200.-
Spinning: introduzione	Miglioramento e mantenimento del benessere psicofisico attraverso un piacevole e coinvolgente training cardiovascolare tramite l'utilizzo di una bike stazionaria. Durante il corso saranno trattati la teoria di base, il posizionamento sulla bike e le cinque energy zones. Minimo 10 partecipanti. Sede a Losone.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	N. Malke Signorelli	5 sabati	16.00-17.50	15 marzo	fr. 100.-
Tiro con la pistola ad aria compressa	Nel moderno poligono di tiro si impara la tecnica base per il tiro con la pistola ad aria compressa (disciplina olimpica). I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Sono richiesti ulteriori fr. 30.- per il materiale (uso armi, munizioni, bersagli, materiale didattico).				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	D. Guglielmini	5 giovedì	20.00-21.50	13 marzo	fr. 180.-
	Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 4	<i>Iscrizioni a Marinella Giopelli Grandi — 077 443 67 98 (dalle 17.30 alle 19.30) — cpa.giopelli@gmail.com</i>				
	M. Wernli e A. Promutico	5 martedì	20.00-21.50	11 febbraio	fr. 180.-
Tiro con l'arco	Nello stand di tiro all'aperto, fornito di tutte le infrastrutture adatte e delle appropriate misure di sicurezza, i partecipanti imparano le principali tecniche del tiro con l'arco istintivo. Sono richiesti ulteriori fr. 50.- per il noleggio del materiale. Massimo 10 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	G. Raschetti	1 sabato	09.00-17.00	3 maggio	fr. 75.-
Zumba Fitness	Fitness party ispirato a balli latino americani (salsa, merengue, cumbia e reggaeton) efficace per bruciare calorie e divertente. Ascolta la musica e lasciati andare.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	Y. Malè	10 lunedì	18.30-19.20	17 febbraio	fr. 140.-
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohrer@gmail.com</i>				
	Y. Malè Sede a Quartino.	6 mercoledì	19.00-19.50	12 febbraio	fr. 85.-
	Y. Malè Sede a Quartino.	6 mercoledì	19.00-19.50	9 aprile	fr. 85.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Zumba Gold	Corso adatto a persone over 60 o per chi non ha mai fatto esercizio e desidera iniziare un'attività fisica. È un ottimo modo di fare fitness per tenersi in forma e attivi al ritmo della musica latino americana.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	S. Pellegrini e G. Peluso	6 martedì	08.40-09.30	11 marzo	fr: 85.–
	S. Pellegrini e G. Peluso	6 martedì	08.40-09.30	6 maggio	fr: 85.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohner@gmail.com</i>				
	Y. Malè	6 martedì	19.00-19.50	11 febbraio	fr: 85.–
	Sede a Magadino.				
Zumba Sentao	Prendi una sedia, senti il ritmo e impara a usare il peso del corpo per aumentare la forza, migliorare la resistenza e definire e tonificare il tuo fisico. Muoviti e balla lavorando sulla parte inferiore del corpo in un fitness party altamente energizzante in cui non riuscirai più a stare fermo. Sede a Lattecaldo.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	M. Casella	10 giovedì	19.40-20.30	13 marzo	fr: 140.–
Zumba Toning	Un corso fitness che, tramite l'utilizzo degli Zumba Toning Sticks (leggeri, simili a maracas), combina esercizi mirati a scolpire il corpo e ginnastica cardio ad alta energia con movimenti Zumba ispirati alla musica latino-americana. Possibilità di noleggiare materiale a fr: 10.–.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	S. Pellegrini e G. Peluso	6 venerdì	13.40-14.30	14 febbraio	fr: 85.–
ATTIVITÀ PSICOFISICHE					
Ci Cung (Gi o Qi Gong)	Apprendimento di un'antica disciplina cinese ("lavoro con l'energia", "arte dell'energia", "Yoga cinese"), che può aiutare a sostenere equilibrio e benessere psicosomatico. Oltre a respirazione e movimenti al rallentatore, si esercitano concentrazione, meditazione, rilassamento. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	C. Schmid-Göke	10 venerdì	17.15-18.05	24 gennaio	fr: 170.–
	Massimo 10 partecipanti. Sede a Minusio.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Bernasconi	7 mercoledì	19.30-20.20	19 febbraio	fr: 100.–
Rio Abierto	Risvegliamo l'energia del corpo attraverso il movimento espressivo e giocoso, che si svolge in cerchio e che produce tonicità muscolare e scioltezza articolare. Sono favoriti l'armonizzazione della postura, il rilassamento dalle tensioni quotidiane, lo spazio all'espressione delle nostre emozioni, lo stare bene con se stessi e con gli altri.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	L. Notari	10 giovedì	20.00-20.50	20 febbraio	fr: 115.–
Stretching dei Meridiani	 Stretching attraverso esercizi chiamati "stiramenti dei meridiani energetici" e una ginnastica molto dolce adatta a tutte le età. Si lavora su tutti i meridiani e la dolcezza dei movimenti donerà elasticità e tonicità al nostro corpo, eliminando i piccoli dolori quotidiani. Minimo 8 partecipanti. Sede a Lamone. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Daldini	10 martedì	19.00-19.50	18 febbraio	fr: 150.–
Tai Ci Ciuan: base	Tai Ci Ciuan: disciplina di origine cinese, tendente a sviluppare le facoltà di equilibratura psicosomatica con l'arte dei movimenti rallentati. Il corso propone l'apprendimento della prima parte della cosiddetta forma lunga dello stile Yang tradizionale, integrandovi esercizi di Ci Cung.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Bernasconi	10 martedì	19.30-20.20	18 febbraio	fr: 115.–
Yoga: primi passi	Si propone l'avvicinamento alla disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica, respirazione controllata e consapevole.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Urdiales	3 venerdì	09.30-10.20	16 maggio	fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Yoga: introduzione					
Si propone l'apprendimento di una disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica, respirazione controllata e consapevole. La parola yoga deriva dalla radice sanscrita yuj che significa unire, congiungere e concentrare. La sua pratica permette di raggiungere la pace interiore e una buona salute.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni	12 lunedì	18.45-20.00	3 febbraio	fr: 160.–
	E. Salvioni	12 mercoledì	18.45-20.00	5 febbraio	fr: 160.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P.Schera	12 mercoledì	18.30-19.45	5 febbraio	fr: 160.–
	P.Schera	12 mercoledì	20.00-21.15	5 febbraio	fr: 160.–
Yoga: medio-avanzati					
Si propone di intensificare l'apprendimento di una disciplina che si basa su esercizi e posture di scioltezza fisica, respirazione controllata e consapevole.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P.Schera	12 lunedì	18.45-20.00	3 febbraio	fr: 160.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	M. Urdiales	8 lunedì	19.00-19.50	10 marzo	fr: 110.–
	Sede a Preonzo. Massimo 10 partecipanti.				
Yoga per ansia e stress					
Si propone l'apprendimento di tecniche respiratorie, posture (asana), esercizi di rilassamento per sciogliere le tensioni a livello psicofisico. Lo yoga costituisce un'eccellente tecnica nella gestione di ansia e stress, aiuta a mantenere un buon equilibrio psicosomatico e ad aumentare il grado di consapevolezza corporea. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	8 febbraio	fr: 60.–
	Massimo 10 partecipanti.				
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	15 marzo	fr: 60.–
	Massimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P.Schera	1 sabato	14.00-17.20	22 febbraio	fr: 60.–
	Minimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	1 febbraio	fr: 60.–
	Sede a Cureglia.				
Yoga per articolazioni sane					
Le articolazioni occupano un ruolo per l'esecuzione dei movimenti e per il benessere psicofisico generale. Semplici esercizi svolti con un ordine energetico, accompagnati e coordinati alla respirazione consapevole, attivano i muscoli connessi ad esse permettendo al liquido sinoviale di portare lubrificazione, scioglimento e rivitalizzazione. Minimo 10 partecipanti.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P.Schera	1 sabato	09.00-12.20	22 febbraio	fr: 60.–
Yoga per la colonna vertebrale					
La colonna vertebrale ha un ruolo centrale per la salute fisica e per l'equilibrio. Nella seduta saranno proposti esercizi che aiutano a mantenerla sana e flessibile, facilitando lo scioglimento di tensioni dai piedi alla testa, e rafforzando i muscoli del dorso. Sincronizzando la respirazione al movimento, durante la seduta e nelle fasi di rilassamento, sarà possibile ritrovare vitalità e sollievo in tutto il corpo. Massimo 10 partecipanti. Date corsi: 25 gennaio, 22 febbraio, 5 aprile, 10 maggio.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni	1 sabato	13.30-17.20	25 gennaio	fr: 60.–
Yoga per la gestione e trasformazione delle emozioni negative					
Le emozioni negative come rabbia, paura, ... sono dovute alla separazione dalla nostra vera natura. Verranno proposte tecniche respiratorie, posture fisiche (asana) e esercizi di concentrazione e rilassamento per imparare ad affrontarle e trasformarle per ritrovare un equilibrio psicofisico che permetta di vivere in armonia. Il corso comprende teoria e pratica. Sede a Cureglia.					
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	15 marzo	fr: 60.–
Yoga per la zona lombare					
L'equilibrio e l'allineamento del bacino sono fondamentali sia per il benessere della zona lombare che di tutta la colonna vertebrale, poiché esso è il centro della nostra energia vitale. Eserciteremo con consapevolezza dei movimenti benefici e delle sequenze per tenere in buone condizioni sia la zona lombo-sacrale che le articolazioni delle anche. Minimo 10 partecipanti.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P.Schera	1 sabato	14.00-17.30	22 marzo	fr: 60.–


LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Yoga per nuca e spalle	Per molte persone la zona delle spalle e della nuca rappresenta un'area di tensione e affaticamento. Eserciteremo alcune sequenze di esercizi di yoga terapeutico per sciogliere e liberare la regione cervicale e la cintura scapolare e a riconoscere abitudini posturali poco favorevoli. La pratica lenta e attenta condurrà il partecipante ad aver maggior consapevolezza nel quotidiano e a utilizzare lo yoga sia come mezzo per alleggerire tensioni già presenti che come mezzo di prevenzione. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	P. Schera	1 sabato	09.00-12.20	22 marzo	fr: 60.–
Yoga per vivere con più energia	L'energia che dona salute e felicità è liberamente accessibile a tutti. Si proporranno asana (posture), mudra (gesti), pranayama (respirazioni) ed uso della voce per ricaricare il corpo e fortificare la forza di volontà. Queste tecniche aiutano a gestire positivamente la vita e sono efficaci per l'eliminazione di tossine e stanchezza mentale. Corso teorico e pratico.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	15 febbraio	fr: 60.–
	Sede a Cureglia.				
Yoga, alimentazione e digestione	Nello yoga si dà grande importanza all'alimentazione: gli alimenti costituiscono il nostro corpo e influenzano energia e mente. Il corretto funzionamento dell'apparato digerente è una premessa fondamentale per una buona salute psicofisica. Posizioni e esercizi che migliorano l'efficienza dell'apparato digestivo e rafforzano gli organi ad esso connessi. Sede a Cureglia.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 133 73 71 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	L. Ceschi	1 sabato	13.30-17.15	29 marzo	fr: 60.–
Agri-Yoga a Mezzana	Ritrovare benessere psicofisico alla scoperta dell'Azienda agraria cantonale di Mezzana. Attraverso la pratica di esercizi fisici di armonizzazione della colonna vertebrale e tecniche respiratorie e di rilassamento, si offre la possibilità di prendere consapevolezza del proprio corpo, scioglierne le tensioni per ritrovare armonia e un buon equilibrio. Durante la pratica e il pranzo si potranno gustare i frutti della stagione sul posto e beneficiare della visita guidata all'Azienda. Il seminario avrà luogo con qualsiasi tempo. Massimo 12 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni e D. Maffei	1 sabato	09.00-18.00	14 giugno	fr: 100.–
Meditazione e yoga a Orselina	 Al Sacro Monte della Madonna del Sasso ad Orselina, un fine settimana dedicato alla consapevolezza nella pratica meditativa e ascolto del respiro nel corpo. Possibilità di pernottamento (massimo fr: 90.–). Minimo 10 partecipanti. Date corso: sabato 22 e domenica 23 marzo. www.madonnadelsasso.org				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Salvioni	2 lezioni	vedi sopra	22 marzo	fr: 160.–
	A. Padre Andrea Schnoller				



Informatica e nuove tecnologie

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ACCESS					
Access per Windows	Si impara, con esempi concreti, a realizzare e gestire un database relazionale (schedario elettronico). Il corso prevede progettazione di un database, realtà, modello logico, modello fisico, amministrazione, tabelle, introduzione di dati, queries, maschere, reports, interfaccia con Word e Excel. È necessario avere nozioni elementari di informatica, acquisite per esempio al corso "Introduzione a Windows".				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	V. Gianascio	10 mercoledì	18.00-19.50	19 febbraio	fr: 310.–
CREARE SITI WEB					
Google Sites	Grazie a Google Sites, ognuno di noi può creare un sito Web gratuitamente. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di creare delle pagine Web e di pubblicarle in Internet. Non è necessario avere conoscenze tecniche o di programmazione; sono però indispensabili delle conoscenze di base sull'uso del PC.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	M. Bernardazzi	5 mercoledì	19.00-20.50	2 aprile	fr: 175.–
Software libero Kompozer	Da qualche anno ha visto la luce un editor di pagine Web denominato Kompozer (software scaricabile gratuitamente da Internet) che presenta facilità di impiego unito a delle prestazioni avanzate per la costruzione di siti. Il corso introduce all'uso di Kompozer descrivendo la sua installazione, le varie funzioni ed il suo impiego per la preparazione delle pagine Web. È necessario avere conoscenze di base dell'uso del PC e del linguaggio HTML.				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	G. Valeri	10 martedì	18.00-19.50	18 febbraio	fr: 310.–
EXCEL					
Excel: introduzione	Si impara, con esempi concreti, ad usare cartelle e fogli di lavoro: immissione dei dati, formattazione, impaginazione, uso di formule e funzioni, rappresentazioni grafiche. È necessario avere conoscenze basilari di Windows, acquisite per esempio al corso "Windows: introduzione al sistema operativo".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	P. Mongillo	5 lunedì	18.00-19.50	17 febbraio	fr: 175.–
	Si lavora con Excel 2013				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 martedì	18.30-20.20	18 febbraio	fr: 175.–
	Si lavora con Excel 2010.				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 martedì	18.00-19.50	18 febbraio	fr: 310.–
	Si lavora con Excel 2010.				
Excel: approfondimento	Si impara, con esempi concreti, ad ottimizzare l'utilizzo di cartelle e fogli di lavoro. Si consolidano i concetti basilari di gestione delle formule e delle funzioni e si approfondiscono gli strumenti più utili, all'insegna della velocità e dell'automazione (gestione banche dati, consolidamento dati, funzioni avanzate). È necessario avere conoscenze basilari di Excel, acquisite per esempio al corso "Excel: introduzione".				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	R. Verzasconi	5 lunedì	18.00-19.50	17 febbraio	fr: 175.–
	Si lavora con Excel 2013.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 martedì	18.30-20.20	8 aprile	fr: 175.–
	Si lavora con Excel 2010.				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 martedì	20.00-21.50	18 febbraio	fr: 310.–
	Si lavora con Excel 2010.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
FOTOGRAFIA SU PC					
Adobe Photoshop: introduzione	Vengono presentati gli strumenti di base per comprendere l'affascinante processo della post produzione. Con esempi concreti ed esercitazioni, si apprendono i rudimenti della fotografia digitale (spazio colore, formati immagine, programmi diffusi, ...), la gestione del flusso di lavoro efficiente e i comandi necessari per una corretta post produzione di base. I partecipanti sono invitati a portare il proprio PC portatile, possibilmente con Photoshop installato (CS4, CS5 o CS6) (una versione gratuita di prova, valida un mese, può essere scaricata dal sito di Adobe). Non sono necessarie conoscenze specifiche di Adobe Photoshop, ma è indispensabile una certa dimestichezza con l'utilizzo del PC. Lezioni bisettimanali: lunedì e giovedì.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	A. Canepa	5 lezioni	20.00-21.50	10 marzo	fr: 175.–
Fotoritocco con Photoshop: introduzione	Alla fine del corso i partecipanti sono in grado di eseguire le normali operazioni di ritocco delle immagini (inquadratura, istogramma, colori e tonalità, dominanti, strumenti, maschere, selezioni complesse, livelli, modi di fusione, stili, ...). Non è necessario avere conoscenze specifiche di Adobe Photoshop, ma è indispensabile una certa dimestichezza con l'utilizzo del PC. I partecipanti sono invitati a portare il proprio PC portatile, possibilmente con Photoshop (CS2, CS3, CS4, CS5 o CS6) installato (una versione gratuita di prova, valida un mese, può essere scaricata dal sito di Adobe). Lezioni bisettimanali: lunedì e giovedì.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	A. Ferrari	10 lezioni	20.00-21.50	10 marzo	fr: 310.–
Per i corsi di fotografia si veda a pagina 54.					
INFORMATICA GENERALE					
Creare una rete informatica	Il corso è destinato a tutti coloro che gestiscono o intendono gestire una piccola rete. Si acquisiscono i concetti fondamentali riguardanti le varie apparecchiature di rete (p. es. switch, firewall, router e apparecchi wlan). I partecipanti saranno in grado di pianificare, installare e configurare una piccola rete che condivide computer e stampanti e anche documenti mediante Dropbox e iCloud, prestando attenzione alla sicurezza. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Gennari	6 giovedì	20.00-21.50	20 febbraio	fr: 210.–
Informatica over 60: partenza!	Riservato agli ultrasessantenni che non hanno nessuna esperienza con il computer ma sono intenzionati a "rompere il ghiaccio". Approccio soft all'informatica e a un uso pratico del PC. Rassegna delle funzioni di base per accedere e usare i programmi più interessanti, utili e divertenti. Uno sguardo alla rete (Internet), alle possibilità di consultazione e ai servizi online offerti (informazioni di ogni genere, giornali, programmi radiofonici, shopping, ...). Computer, giochi, musica, fotografia, film, gastronomia, astronomia, viaggi e quant'altro. Un'occasione per affrontare in modo divertente e attivo una realtà che non si può ignorare.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 giovedì	18.30-20.20	10 aprile	fr: 175.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	5 mercoledì	14.00-15.50	19 febbraio	fr: 175.–
	S. Montanaro	5 mercoledì	16.00-17.50	19 febbraio	fr: 175.–
Informatica over 60: avanti!	Riservato agli ultrasessantenni che hanno seguito il corso "Informatica over 60: partenza!" (o con conoscenze elementari dell'informatica) e vogliono chiarire e approfondire i temi più diffusi dell'informatica. Aspetti fondamentali del sistema operativo Windows: gestione di testi (scrittura di documenti e lettere); trattamento di immagini (classificazione e correzione di fotografie); chiarimenti sull'utilizzo di Internet (servizi e scaricamento di documenti, musica, immagini, ecc.). Possibilità di suggerire temi specifici da trattare durante il corso.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Montanaro	5 mercoledì	18.00-19.50	19 febbraio	fr: 175.–
Uso del PC: un passo in più	Si apprende a creare, modificare e impaginare semplici lettere (con Word) e a realizzare fogli di calcolo elettronico, tabelle e grafici (con Excel). È necessario avere conoscenze di base dell'uso del PC (ma non di Word e Excel), acquisite per esempio al corso "Uso del PC: introduzione". Ogni partecipante è invitato a portare una memoria USB in quanto la documentazione per questo corso è in forma elettronica.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	M. Bernardazzi	6 martedì	19.00-20.50	11 marzo	fr: 210.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
INTERNET					
eBook, libri e lettori di libri elettronici	Il corso fornisce dapprima informazioni di base sui libri elettronici e sugli apparecchi di lettura per poi trattare i seguenti aspetti: i tipi di file e la compatibilità; la reperibilità dei libri elettronici, la costruzione e la gestione; i prestiti; le biblioteche virtuali di condivisione; lo scaricamento e la catalogazione. È necessario avere conoscenze minime dell'uso del PC (uso della tastiera e del mouse). I partecipanti sono invitati a portare il proprio pc portatile.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	G. Filliger	3 lunedì	20.00-21.50	10 marzo	fr: 105.–
Facebook e i social network: introduzione	Pensato per un primo approccio a Facebook (FB), per chi non l'ha mai, o quasi, adoperato. Al momento attuale FB è l'applicazione Web più utilizzata ed il sito più cliccato al mondo dopo Google. Il successo sta nel fatto che è sempre più un applicativo Web in grado di contenere i costi e agevolare le comunicazioni. Che sia per pubblicizzare il proprio lavoro, per incontrare nuove persone o per comunicare con parenti lontani, FB permette di chattare, inviare messaggi in modo sicuro, condividere video o foto, invitare amici ad eventi e molto altro ancora. Durante il corso verranno creati nuovi profili insieme al docente e si vedranno gli strumenti fondamentali ed i metodi d'utilizzo per la tutela della privacy.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 martedì	20.00-21.50	11 marzo	fr: 70.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 lunedì	20.00-21.50	10 marzo	fr: 70.–
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 mercoledì	20.00-21.50	26 marzo	fr: 70.–
Facebook e i social network: un passo in più		Utilizzate già Facebook (FB) ma volete capire come veicolare al meglio le informazioni vostre e dei vostri amici? Questo corso è pensato per chi conosce un po' questa piattaforma e vuole: gestire gli amici, filtrare le informazioni, creare delle pagine e delle inserzioni, sfruttare le App, partecipare a gruppi e molto altro ancora.			
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 martedì	20.00-21.50	29 aprile	fr: 70.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 lunedì	20.00-21.50	28 aprile	fr: 70.–
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	2 mercoledì	20.00-21.50	14 maggio	fr: 70.–
Internet: introduzione	I primi passi nel Web. Dedicato ai principianti della rete. Come si accede alle pagine Web e come trovare ciò che ci interessa. Gruppi di discussione, news, album online e altri servizi offerti dalla rete verranno trattati con brevi esempi pratici alla portata di tutti. Durante il corso ci saranno momenti dedicati ai problemi della sicurezza per una navigazione sicura (cosa sono i virus, come si propagano, come avvengono le frodi e come proteggersi). È necessario avere conoscenze di base dell'uso del PC (ma non di Word e Excel).				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Bernardazzi	5 mercoledì	19.00-20.50	12 febbraio	fr: 175.–
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Bernardazzi	5 martedì	19.00-20.50	29 aprile	fr: 175.–
MAC					
Mac (Apple): introduzione	Il corso è dedicato a chi sta realizzando o ha appena realizzato un passaggio a Mac (Apple) e vuole familiarizzare con questo sistema operativo. Durante il corso si apprenderà a usare OS X, il sistema operativo che equipaggia tutti i Mac, dai portatili ai sistemi Desktop.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Gennari	10 martedì	20.00-21.50	18 febbraio	fr: 310.–
OFFICE					
Office 2010: di tutto un po'	Interessante proposta e ottimo seguito di corsi che introducono all'ambiente Windows. È riservato a chi desidera avere dimestichezza nell'utilizzo generico e quotidiano di programmi di ordine pratico come ad esempio quelli contenuti nel pacchetto Office 2010. Con l'aiuto di esempi concreti, il partecipante è introdotto all'uso del programma Word (elaborazione e impaginazione di un testo), a Excel (tabelle, calcoli, gestione di elenchi) e a Power Point (grafica di presentazione, album fotografici).				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 giovedì	20.00-21.50	20 febbraio	fr: 310.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
POWERPOINT					
PowerPoint: presentazioni e album fotografici	Si impara, con esempi concreti, a realizzare presentazioni, album fotografici e altro ancora usando PowerPoint, un programma che permette di organizzare una sequenza di immagini, integrabili con suoni e filmati. È necessario avere nozioni elementari di informatica, acquisite per esempio al corso "Windows: introduzione al sistema operativo".				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	C. Ermanni	10 giovedì	18.00-19.50	20 febbraio	fr: 310.–
WINDOWS					
Windows: introduzione al sistema operativo	Windows (Microsoft), con le applicazioni Office, offre grandi possibilità sia nell'ambito privato sia in quello commerciale. Si esaminano le caratteristiche basilari di un personal computer e del sistema operativo Windows. Si procede a facili applicazioni nel campo dell'elaborazione testi, dei fogli elettronici, di presentazioni multimediali e della posta elettronica. Non sono necessarie conoscenze preliminari.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	O. Gennari	10 mercoledì	20.00-21.50	19 febbraio	fr: 310.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	P. Ferlito	10 mercoledì	20.00-21.50	12 marzo	fr: 310.–
WORD					
Word 2010: introduzione	Si impara, con esempi concreti, ad usare l'elaboratore testi in maniera basilare all'insegna di un utilizzo facile e intuitivo. Gestione del testo, formattazione, impaginazione, stampa finale, prendendo spunti da documenti utilizzati nelle attività quotidiane. È necessario avere conoscenze basilari di Windows, acquisite per esempio al corso "Windows: introduzione al sistema operativo".				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 lunedì	18.30-20.20	17 febbraio	fr: 175.–
Word 2010: approfondimento	Per tutti coloro che desiderano risparmiare tempo nella gestione quotidiana di Word 2010. Si impara ad automatizzare l'utilizzo della nuova versione di Word: gestione di documenti di grandi dimensioni, formattazione automatica, impaginazione differenziata, stampa unione, integrazione di oggetti grafici e tabelle. È necessario avere nozioni basilari di Word, acquisite per esempio al corso "Word 2010: introduzione".				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cinzia Pera — 079 566 66 80 — cpa.cpera@gmail.com</i>				
	A. Giovanelli	5 lunedì	18.30-20.20	7 aprile	fr: 175.–
NUOVE TECNOLOGIE					
iPad: introduzione	Corso base iPad dedicato a chi si avvicina al mondo dei tablet per la prima volta, come pure a chi vuole conoscere come usarlo meglio in ogni occasione e sfruttare maggiormente le sue grandi potenzialità. Contenuti del corso: funzionalità di base iPad, iTunes, le Apps, trucchetti nascosti e suo utilizzo nel mondo Internet e iCloud. Corso basato solo su tablet iOS. È auspicabile una certa dimestichezza con il mondo Internet.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Medaglia	3 mercoledì	20.00-21.50	12 marzo	fr: 75.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Medaglia	3 mercoledì	20.00-21.50	9 aprile	fr: 75.–
iPad: un passo in più		Corso avanzati iPad dedicato a chi già conosce e usa un tablet iOS e vuole sapere come sfruttare maggiormente le sue grandi potenzialità. Contenuti del corso: funzionalità avanzate, trucchetti nascosti, Apps particolari, iCloud e altre nuvole. Corso basato solo su tablet iOS. È auspicabile avere partecipato al corso "iPad: introduzione". Minimo 10 partecipanti.			
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Medaglia	2 mercoledì	20.00-21.50	14 maggio	fr: 60.–
iPhone, iTunes e dintorni	Corso iPhone dedicato a chi si avvicina al mondo degli smartphone per la prima volta, come pure a chi vuole conoscere come usarlo meglio in ogni occasione e sfruttare maggiormente le sue grandi potenzialità. Contenuti corso: funzionalità di base iPhone, iTunes, le Apps, trucchetti nascosti e suo utilizzo nel mondo Internet, iCloud e altre nuvole. È auspicabile una certa dimestichezza con il mondo Internet.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	M. Medaglia	5 martedì	20.00-21.50	18 marzo	fr: 125.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Sicurezza e tutela della privacy del PC	lo? Perché dovrei essere spiato? Utilizzando un linguaggio semplice e attraverso numerosi esempi, si vedrà come configurare i propri PC e i programmi per tutelare la privacy. Regole e consigli per una navigazione sicura su Internet, i metodi corretti per non cadere in truffe informatiche e strumenti gratuiti per mantenere il proprio PC sicuro e efficiente. Si vedranno dimostrazioni d'impostazioni e a fine corso verrà rilasciata la relativa documentazione. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	S.Campoccia	2	mercoledì	20.00-21.50	19 febbraio fr: 60.–
Storia dell'informatica	Il corso parte dalla struttura delle prime macchine calcolatrici nel XVII secolo, per percorrerne tutta l'evoluzione sino ad oggi: le calcolatrici, le calcolatrici automatiche; il passaggio delle macchine meccaniche, a quelle elettromeccaniche, a quelle elettroniche; la nascita e l'evoluzione dei linguaggi di programmazione; la nascita del Personal Computer; la nascita della rete Internet.				
Lugano 1	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	G.Valeri	5	mercoledì	18.00-19.50	12 marzo fr: 125.–



Per i corsi di contabilità su Banana 7.0 si veda a pagina 17.



Arte e artigianato

È possibile visionare le realizzazioni proposte in alcuni corsi, collegandosi al sito www.ti.ch/cpa

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARTI FIGURATIVE					
Argilla: figure moderne e astratte	Si estraggono e si modellano figure moderne astratte (uomo, donna, animali,...), partendo da un pezzo di creta e utilizzando tre diversi metodi. Una lezione per modellare e una lezione per l'applicazione dello smalto. Più fr. 100.– per il materiale di base e la cottura. Massimo 7 partecipanti. Sabato 15 marzo dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00, sabato 22 marzo dalle 9.00 alle 12.00.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	L. Eidenbenz	2 sabati	vedi sopra	15 marzo	fr. 135.–
Argilla: scultura con modella	Per principianti e avanzati. Il metodo di lavoro sarà il modellato in argilla con modella dal vivo. Realizzando bozzetti di differenti pose, si studieranno le strutture fisiche di base e l'anatomia del corpo. In seguito si passerà alla realizzazione di una scultura (h 30 cm circa) dando una visione realistica o soggettiva della modella. Più fr. 30.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	V. Vairetti Lonati	8 martedì	18.00-20.00	18 marzo	fr. 270.–
Bronzo: sculture	Si crea una scultura in bronzo, utilizzando la tecnica della fusione in sabbia. Sede presso l'atelier della docente ad Agno. Più fr. 100.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	T. Praxmarer	5 martedì	14.00-17.00	11 marzo	fr. 165.–
	T. Praxmarer	5 martedì	19.30-22.30	11 marzo	fr. 165.–
Calligrafia	Per principianti e per chi ha già delle basi in questa disciplina. Ci si avvicina all'arte della scrittura con il pennino, esplorando forme e caratteri. Più circa fr. 35.– per il materiale.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	O. Galli	8 lunedì	20.00-22.00	17 marzo	fr. 165.–
Ceramica: collane Raku	Si realizzano collane di perle e ciondoli utilizzando la tecnica Raku. Due lezioni in aula e una dedicata alla cottura dei manufatti in un forno speciale all'aperto. Sede presso l'atelier della docente a Bombinasco. Più circa fr. 80.– per il materiale e la cottura. Massimo 6 partecipanti. Mercoledì 20 e 27 agosto dalle 16.00 alle 18.00 e giovedì 28 agosto dalle 14.00 alle 18.00.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	B. Jaccard	3 lezioni	vedi sopra	20 agosto	fr. 150.–
Ceramica: decorazioni per il giardino o "totem"	Si creano decorazioni per il giardino (figure, animali, ecc.) da posare per terra o da sospendere su strutture oppure si realizzano totem decorativi, utilizzabili anche come porta foto. Più fr. 100.– per il materiale di base e la cottura. Per i totem più fr. 12.– (h 43 cm) o fr. 50.– (h 105 cm) per la struttura in acciaio. Sabato 17 maggio dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00, sabato 24 maggio dalle 9.00 alle 12.00.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	L. Eidenbenz	2 sabati	vedi sopra	17 maggio	fr. 110.–
Ceramica: modellaggio	Per principianti e avanzati.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	B. Jaccard	5 lunedì	20.00-22.30	17 marzo	fr. 135.–
	Si modella l'argilla creando oggetti con le proprie mani esplorando le varie tecniche. Durante l'ultima lezione che avverrà nell'atelier della docente i partecipanti, mentre smalteranno, potranno partecipare ad una cottura Raku all'aperto di una loro creazione. Più fr. 70.– per il materiale di base e le cotture.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	L. Eidenbenz	2 sabati	vedi sotto	15 marzo	fr. 135.–
	Si apprendono le tecniche di modellaggio a mano per l'esecuzione di oggetti vari: ciotole, piatti e vasi; colorazione e smaltatura. Più fr. 100.– per il materiale di base e la cottura. Massimo 7 partecipanti. Sabato 29 marzo dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00, sabato 5 aprile dalle 9.00 alle 12.00.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ceramica: oriente a tavola	Per principianti e avanzati. Modellando l'argilla a mano, si realizzano una fontana da tavolo funzionante e un servizio da sushi composto da un piatto grande e uno piccolo. Inoltre, si crea una ciotola per il riso con foro per bacchette, passando a turno al tornio. Il tutto viene smaltato di nero/blu. Sede presso l'atelier dei docenti a Sementina. Più fr: 110.– per il materiale di base e la cottura. Massimo 6 partecipanti. Lezioni bisettimanali: mercoledì e giovedì.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	C. Sartori e M. Tulli	4 lezioni	20.00-22.00	19 febbraio	fr: 150.–
Ceramica: sfera Raku	 Si realizza una sfera in ceramica (diametro 15-20 cm). Possibilità di realizzarla chiusa, con un'apertura nella parte superiore (ideale per contenere per esempio una candela o dei biscotti) o per creare una lampada. Cottura con la tecnica Raku in bianco/nero. Sede presso l'atelier della docente a Cresciano. Più fr: 65.– per il materiale di base e la cottura. Massimo 5 partecipanti. Lezioni: lunedì 24 marzo, 7 e 14 aprile.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	S. Taminelli	3 lunedì	14.00-16.30	24 marzo	fr: 180.–
Ceramica: tazze e ciotole	Per principianti e avanzati. Si realizzano delle tazze e delle ciotole con le diverse tecniche del modellaggio e iniziazione al tornio. Smalto e cottura in un forno speciale. Più fr: 70.– per il materiale di base e le cotture. Massimo 6 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Tomaino	8 giovedì	20.00-22.00	20 febbraio	fr: 250.–
Disegno a matita e carboncino	Per principianti e avanzati. Disegno classico a matita, carboncino, sanguigna e seppia, su carta bianca e colorata; tecnica del chiaroscuro. Sede a Sementina. Più fr: 10.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	F. Mola Casella	6 venerdì	18.00-20.00	21 marzo	fr: 160.–
Disegno a matita: metodo Betty Edwards	Per principianti e avanzati. Il corso, ispirato al metodo Betty Edwards, propone esercizi guidati per lo sviluppo e il miglioramento dell'osservazione e delle basi del disegno con tecnica a matita. Chi ha già partecipato a questo corso avrà la possibilità di approfondire e svolgere esercizi guidati su temi a propria scelta, il docente li seguirà dando loro suggerimenti personalizzati.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Steib	10 lunedì	20.00-22.00	10 marzo	fr: 195.–
Disegno e pittura	Per principianti e avanzati. Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: disegno a matita sanguigna e carboncino; acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	M. Fossati	10 lunedì	14.00-16.00	24 febbraio	fr: 195.– Più fr: 10.– per il materiale.
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Benedetto	10 martedì	20.00-22.00	11 marzo	fr: 195.–
Disegno: le basi	 Per principianti. Chi non ha mai, almeno una volta, desiderato saper disegnare? In questo corso si apprendono le prime basi del disegno e si acquisiscono i primi strumenti per cominciare ad esprimere la propria creatività attraverso la punta di una matita.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	B. Gaggiotti	6 mercoledì	20.00-22.00	26 marzo	fr: 135.–
Figura con modello/a	Per principianti e avanzati. Si studia la figura umana esplorando varie tecniche.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Borradori	10 giovedì	18.30-20.30	27 febbraio	fr: 260.–
	F. Günther-Quezada	8 lunedì	18.20-20.20	10 marzo	fr: 235.–
Icone 1	Per principianti. Si realizza un'icona secondo le tecniche tradizionali. Chi volesse iniziare questa tecnica deve calcolare che per finire un'icona semplice occorrono almeno 4 corsi. Più circa fr: 80.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	18 febbraio	fr: 80.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	18 marzo	fr: 80.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	15 aprile	fr: 80.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	20 maggio	fr: 80.–
Icone 2	Per avanzati. Si realizza un'icona secondo le tecniche tradizionali. Più circa fr: 80.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	25 febbraio	fr: 80.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	25 marzo	fr: 80.–
	A. Chiesa	1 martedì	09.00-16.30	29 aprile	fr: 80.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Incisione: corso intensivo	Per principianti e avanzati, è necessaria una discreta abilità nel disegno. Ai principianti vengono insegnate le tecniche di base: acquarello, punta secca, acquatinta e vernice molle. Gli avanzati apprendono la realizzazione di una stampa a tre colori. Si usano anche le tecniche miste. Durante il corso, da lunedì 18 agosto a venerdì 22 agosto, di regola si trascorre insieme la pausa pranzo. Più fr. 50.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	M. Fossati	5 lezioni	09.00-16.30	18 agosto	fr. 310.–
Mosaico	Si lavora con piastrelle e tasselli a scelta. Ogni partecipante potrà realizzare l'oggetto che desidera, per esempio un tavolino, un vassoio, un murale, uno specchio. Sede presso l'atelier della docente. Costo del materiale da fr. 20.– a fr. 80.– a dipendenza di ciò che si realizza. Massimo 8 partecipanti.				
Pura	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	A. Jacqueroud	6 lunedì	20.00-22.30	10 marzo	fr. 175.–
Mosaico: settimana full immersion	Cinque mattine per immergersi nel magico e colorato mondo del mosaico. Si lavora con pasta di vetro o piastrelle. Sede presso l'atelier della docente. Da lunedì 7 a venerdì 11 luglio. Costo del materiale da fr. 20.– a fr. 80.– a dipendenza di ciò che si realizza. Massimo 8 partecipanti.				
Pura	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	A. Jacqueroud	5 giorni	09.00-11.30	7 luglio	fr. 165.–
Pittura a olio	Per principianti e avanzati. Si lavora alle tecniche classiche della pittura da cavalletto.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	11 marzo	fr. 200.–
	C. Girelli	5 martedì	14.00-16.30	29 aprile	fr. 200.–
	Sede presso l'atelier della docente a Camorino. Massimo 6 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Girelli	8 giovedì	20.00-22.30	20 febbraio	fr. 195.–
Pittura ad acquerello	Studio della tecnica dell'acquerello nei suoi molteplici aspetti, nel pieno rispetto dell'individualità dei singoli partecipanti.				
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	A. Gabrielli	8 lunedì	09.00-11.30	10 marzo	fr. 195.–
	A. Gabrielli	8 martedì	13.30-16.00	11 marzo	fr. 195.–
Pittura all'aperto	Per principianti e avanzati. Si lavora in diversi luoghi del Malcantone e del Luganese. Gli allievi possono usare le loro tecniche preferite. Si apprendono contenuti di storia dell'arte e nozioni tecniche come la prospettiva. Durante il corso, da lunedì 23 giugno a venerdì 27 giugno, di regola si trascorre insieme la pausa pranzo.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	M. Fossati	5 giorni	09.00-16.30	23 giugno	fr. 250.–
Pittura e scultura	Per principianti e avanzati. Si approfondiscono a scelta, la pittura a olio, l'acquerello, l'acrilico e il modellaggio con cera, argilla e gesso. Sede a Malvaglia. Per chi sceglie la scultura, costo del materiale da fr. 20.– a fr. 50.– a seconda di quanto si realizza.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	A. Monteggia	8 mercoledì	20.00-22.30	5 marzo	fr. 215.–
Pittura espressiva	Per partecipare al corso non è necessario avere conoscenze di base, bastano solo l'entusiasmo, l'interesse e la gioia per l'arte di pitturare e il desiderio di esprimersi attraverso i colori. Importante non è il risultato ma l'atto di pitturare, il processo che nasce dalla prima pennellata, la creatività che si sveglia e che si sviluppa gradatamente lungo il percorso espressivo, in cui si apprendono anche le nozioni di base. La pittura espressiva è utile anche per superare problemi personali e nella crescita personale. Più fr. 100.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Locarno 1	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	P. Egger-Eichmann	8 martedì	19.30-21.30	11 marzo	fr. 185.–
Pittura su porcellana	Per principianti e avanzati. Tecniche di base; colorazione con pennello, tamponato e oro. Sede presso l'atelier della docente a Bedano. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	M. Zambelli	10 lunedì	20.00-22.00	17 febbraio	fr. 245.–
	M. Zambelli	10 martedì	13.30-15.30	18 febbraio	fr. 245.–

NUOVO




NUOVO


LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pittura tecnica a scelta Per principianti e avanzati.					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Borradori	10 lunedì	18.00-20.00	24 febbraio	fr: 195.–
	Si approfondisce la pittura acrilica.				
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	17.15-19.15	12 marzo	fr: 195.–
	F. Günther-Quezada	10 mercoledì	19.20-21.20	12 marzo	fr: 195.–
	È necessaria una base di disegno. Si approfondiscono, a scelta, la pittura a olio e/o acrilica.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	J. Aszalos	10 martedì	19.00-21.00	11 marzo	fr: 195.–
	Si sviluppano varie tecniche di rappresentazione: acquerello, olio, tempera, acrilico, pastello e altre.				
Ritratto con modella/o Per principianti e avanzati. Si esplora il volto della figura umana, studiando diverse tecniche: chiaro-scuro con matita, carboncino, sanguigna, pastelli, neocolor, acquerello,...					
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Günther-Quezada	10 martedì	18.20-20.20	11 marzo	fr: 230.–
Tecnica mista: sculture Si impara a creare una scultura, dalla progettazione alla realizzazione, con materiali inusuali (es. filo di ferro, carta pesta, tessuto, gesso, sagex, legno) sviluppando la propria fantasia e creatività. Sede presso l'atelier della docente ad Agno. Più fr. 50.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.					
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	T. Praxmarer	5 giovedì	09.30-12.30	13 marzo	fr: 165.–
CASA, GIARDINO, MANUTENZIONE					
Apicoltura Per principianti. Avvicinamento al mondo delle api. Si apprendono le informazioni necessarie e si esplorano le fasi dell'impianto, dell'allevamento e delle misure sanitarie. Conoscenza del miele e dei prodotti correlati. Giovedì 6 e 13 febbraio teoria dalle 20.00 alle 22.00, 4 sabati all'aperto nel Bellinzonese dalle 10.00 alle 12.00.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	F. Salvi	6 lezioni	vedi sopra	6 febbraio	fr: 135.–
Bonsai Si impara a creare dei bonsai con la tecnica giapponese della coltivazione. Il corso permette di ottenere e mantenere alcune piante. Sede presso l'atelier del docente. Massimo 7 partecipanti.					
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	J. Jaccard	4 giovedì	20.00-22.30	13 marzo	fr: 150.–
Casa: progettare e disegnare il proprio spazio abitativo NUOVO È necessario aver frequentato il corso "Aria nuova al nostro arredamento" (vedi pag. 18). Su indicazione della docente, si proverà a progettare e disegnare individualmente, una proposta creativa d'arredamento di un ambiente domestico a scelta. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti. Lezioni: 14 aprile, 5, 12, 19 e 26 maggio.					
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	I. Panizza Camponovo	5 lunedì	20.00-22.00	14 aprile	fr: 150.–
Composizioni con piante fiorite: per l'esterno NUOVO Arrangiamento per l'esterno.					
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	V. Imhof	1 martedì	19.00-22.00	11 marzo	fr: 40.–
	Si realizza una composizione floreale con piantine di stagione e decorazioni naturali. Più fr. 30.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 martedì	19.30-21.30	13 maggio	fr: 45.–
	Si realizza una creazione "Vive l'été" con piante fiorite annuali per l'esterno, in un contenitore riciclato. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più circa fr. 40.– per il materiale.				
Composizioni con piante grasse: per l'esterno NUOVO Si realizza un arrangiamento per l'esterno con piante grasse in un contenitore a forma di barcetta. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più circa fr. 40.– per il materiale.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 martedì	19.30-21.30	3 giugno	fr: 45.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Erbe aromatiche e condimentarie	Corso teorico. Conoscenza e coltura delle erbe aromatiche e condimentarie; differenza con gli ortaggi. Coltivazione/moltiplicazione delle specie più importanti e diffuse. Erbe di coltura annuale o perenne; dove posizionarle nell'orto? La raccolta.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	T. Pedrinis	2 giovedì	20.00-22.00	27 marzo	fr. 65.–
Giardino: Feng Shui	Durante il corso saranno forniti preziosi consigli per la creazione di un nuovo giardino o la riorganizzazione di uno già esistente, con lo scopo di creare un flusso positivo di energia, obiettivo alla base della filosofia Feng Shui. Più fr: 10.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	E. Zocatelli Hashimoto	2 mercoledì	20.00-22.00	2 aprile	fr. 65.–
Giardino: progettare e disegnare il proprio spazio verde	Dopo un'introduzione teorica sui diversi tipi di giardino, verranno spiegate le tecniche di progettazione attraverso delle esercitazioni pratiche, per poi passare alla concezione e alla realizzazione su carta del proprio progetto di giardino o spazio verde. Massimo 7 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale. Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	A. Benvenega	5 mercoledì	20.00-22.00	26 marzo	fr. 150.–
Innesto alberi da frutta	Si apprendono i diversi modi di innesto. Più fr: 10.– per le marze.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Sassella	1 sabato	08.30-12.00	5 aprile	fr. 55.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	M. Regazzi	1 sabato	08.30-12.00	12 aprile	fr. 55.–
Lastricato: al parco botanico delle Isole di Brissago	Oltre al corso, che comprende la preparazione, la corretta lavorazione e la posa di un nuovo lastricato su di una precisa superficie assegnata, e dove si mostrano pure alcune modalità per l'esecuzione di piccole riparazioni su superfici pre-esistenti, ci sarà l'occasione per una visita guidata a questa bella isola. Più fr: 140.– per l'attrezzatura individuale e per il materiale di consumo a disposizione di ogni corsista. È previsto il trasporto gratuito, via lago, con il battello di servizio (da Porto Ronco). Venerdì 2 maggio dalle 20.00 alle 22.00 teoria a Castione e sabato 3, 10 e 17 maggio dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 pratica alle isole.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Verdi	4 lezioni	vedi sopra	2 maggio	fr. 195.–
Meccanica della bicicletta	In un'ottica di sicurezza stradale: introduzione pratica alla manutenzione della bicicletta. Il cambio della camera d'aria, la regolazione di freni e sellino, pulizia,...				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	C. Brenni	1 sabato	09.00-12.00	3 maggio	fr. 55.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	C. Brenni	1 sabato	09.00-12.00	10 maggio	fr. 55.–
Muri in sasso	Attività pratica svolta in un laboratorio annesso a una cava. Dopo l'introduzione teorica si continua con i lavori pratici, quali la tecnica di taglio e la messa in opera del pietrame lavorato. Si daranno indicazioni storiche e culturali, con visita guidata ai luoghi dove è ancora ben visibile l'utilizzazione della pietra naturale. Sarà distribuito un dossier elaborato. Più fr: 90.– per l'attrezzatura individuale e per il materiale di consumo a disposizione di ogni corsista. Venerdì 4 aprile dalle 20.00 alle 22.00 teoria a Castione e sabato 5, 12 e 26 aprile dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 16.30 pratica a Riveo e in altra sede da definire.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Verdi	4 lezioni	vedi sopra	4 aprile	fr. 195.–
Oli essenziali e EM microrganismi effettivi	Ricette facili, naturali, sicure e non inquinanti per le pulizie di casa. Più fr: 20.– per il materiale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	G. Campana	1 lunedì	19.00-21.00	14 aprile	fr. 40.–
Orchidee: consigli e cura	Si crea una composizione in vaso con terra. Vengono inoltre dati preziosi consigli per la cura di diversi tipi di orchidee. Più circa fr: 40.– per il materiale.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 giovedì	19.30-21.30	13 marzo	fr. 45.–
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 martedì	19.30-21.30	25 marzo	fr. 45.–


LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano e C. Schenk	1 martedì	19.30-21.30	11 marzo	fr. 45.–
	Sede presso l'atelier della docente a Vezia.				
Orto familiare: come crearlo e gestirlo	Creazione e gestione di un orto partendo dalla progettazione arrivando alla preparazione del terreno, alla concimazione e alla gestione delle colture, compresa la rotazione delle stesse. Principali parassiti e malattie e impiego di prodotti antiparassitari.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	T. Pedrinis	4 lezioni	vedi sotto	27 febbraio	fr. 145.–
	3 giovedì dalle 20.00 alle 22.30 teoria e sabato 3 maggio dalle 9.00 alle 12.00 pratica.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	G. Kolb	3 sabati	14.00-16.00	22 febbraio	fr. 85.–
	Agricoltura biologica. Sabato 22 febbraio, 5 aprile e 17 maggio.				
Potatura	Potatura alberi da frutta, arbusti e vite. Sabato 25 gennaio dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 17.00 pratica, lunedì 27 gennaio dalle 20.00 alle 22.00 teoria.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Buletti	2 lezioni	vedi sopra	25 gennaio	fr. 100.–
Potatura alberi fruttiferi e piccoli frutti	Potatura di formazione e di produzione per le diverse specie frutticole.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Sassella	2 lezioni	vedi sotto	24 gennaio	fr. 110.–
	Venerdì 24 gennaio dalle 19.30 alle 22.00 teoria e sabato 25 gennaio dalle 8.30 alle 16.30 pratica.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Sassella	2 lezioni	vedi sotto	5 febbraio	fr. 110.–
	Mercoledì 5 febbraio dalle 20.00 alle 22.30 teoria e sabato 8 febbraio dalle 8.30 alle 16.30 pratica.				
Potatura delle rose	Potatura di diverse qualità di rose. Vengono inoltre dati preziosi consigli sulla piantagione, la cura e il mantenimento. Sede presso l'atelier della docente a Cureglia.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Grano	1 sabato	09.00-12.00	22 febbraio	fr. 40.–
Prato verde: manutenzione e cura	Interventi primaverili per una buona gestione annuale del giardino. Pulizia post invernale, aerazione del terreno, risemina, concimazione e programma di gestione per la prossima stagione. Consigli per l'uso di prodotti adatti ad una buona manutenzione.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Buletti	1 sabato	10.00-17.00	29 marzo	fr. 70.–
Pura	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	A. Paratore	1 sabato	09.00-12.00	22 marzo	fr. 40.–
Saldatura	Conoscenze di base della saldatura ad arco elettrico e a filo continuo MAG. Acquisizione della padronanza pratica. Impiego dei materiali e della corretta tecnica d'esecuzione. Sede presso il Centro professionale SSIC. Più circa fr. 140.– per il materiale.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	S. Schäublin	2 sabati	08.00-16.30	13 marzo	fr. 180.–
Saponi e prodotti derivati		Un'esperienza pratica e divertente per riscoprire le tecniche di base per creare da sé saponi naturali e individuarne i possibili utilizzi. Più fr. 20.– per il materiale.			
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Ticozzi	1 martedì	20.00-22.30	25 marzo	fr. 40.–
DECORAZIONI E PERSONAGGI					
Campana decorativa		Si confeziona una decorata e sonante campana in tessuto di feltro per abbellire la porta o la finestra. Più circa fr. 25.– per il materiale.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	13.30-18.00	10 maggio	fr. 60.–
Casa dei gufi	Si realizza una decorazione con tre gufi in pannolenci e decorata a mano, da appendere. Più fr. 25.– per il materiale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	M. Zampini	2 lunedì	19.00-22.00	31 marzo	fr. 80.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Composizioni floreali: arrangemento pasquale	Si realizza un arrangemento con fiori recisi per la tavola pasquale. Sede presso l'atelier della docente a Vezia. Più circa fr. 40.– per il materiale.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i> A. Grano e C. Schenk	1 martedì	19.30-21.30	15 aprile	fr. 45.–
Coniglio o oca pasqualina	NUOVO Si realizza un coniglio rivestendo un piccola scopa (h 40 cm circa) oppure un'oca da appendere in tessuto pile (h circa 40 cm), (scelta da effettuare al momento dell'iscrizione). Costo del materiale da fr. 30.– a fr. 40.– a dipendenza della creazione scelta. Lezioni quindicinali: 15 marzo dalle 14.00 alle 18.00 e 29 marzo dalle 14.00 alle 16.00.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> M. Zampini	2 sabati	vedi sopra	15 marzo	fr. 80.–
Folletto "buon umore" o gnomo	NUOVO Si realizza un folletto o uno gnomo (h 30 cm circa) in tessuto di feltro (scelta da effettuare al momento dell'iscrizione). Più circa fr. 25.– per il materiale.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> M. Zampini	1 sabato	08.30-17.30	12 aprile	fr. 100.–
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i> M. Zampini	1 sabato	08.30-17.30	22 febbraio	fr. 100.–
Gallina in rete	NUOVO Si realizza una simpatica gallina in fine rete metallica decorativa che può essere utilizzata per esempio come porta uova di Pasqua, porta mestoli o altro. Più circa fr. 20.– per il materiale.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> M. Zampini	1 sabato	13.30-17.30	5 aprile	fr. 55.–
Gufo fermaporta	Si realizza un simpatico gufo (h 30 cm circa) utilizzando vecchi mantelli, pantaloni e giacche.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i> M. Zampini	1 sabato	09.00-16.30	24 maggio	fr. 70.–
Ikebana	L'ikebana è l'arte giapponese della disposizione dei fiori recisi. Si apprenderanno le basi di questa arte tipica del paese del Sol Levante e si proverà con mano la creazione di una composizione floreale. Più circa fr. 40.– per il materiale.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i> E. Zocatelli Hashimoto	6 martedì	19.00-21.00	18 marzo	fr. 135.–
Micio Miao	NUOVO Si realizza un gatto (h 20 cm circa) in pannolenci che può servire da fermaporta o da semplice decorazione. Più circa fr. 20.– per il materiale.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i> C. Crivelli Pinotti	1 sabato	14.00-17.00	5 aprile	fr. 40.–
Occhetta da appendere	NUOVO Si confeziona una graziosa oca in tessuto feltro. Più circa fr. 20.– per il materiale.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> M. Zampini	1 sabato	13.30-18.00	22 marzo	fr. 60.–
Pannello con coniglio	NUOVO È indispensabile avere nozioni di cucito. Si realizza un pannello (50 x 30 cm) cucito a macchina e rifinito a mano nei minimi dettagli. Sede presso l'atelier della docente a Chiasso. Più circa fr. 30.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i> L. Galante	1 sabato	09.00-13.00	5 aprile	fr. 60.–
Topina "Nina"	NUOVO È indispensabile avere nozioni di cucito. Si realizza una graziosa topina in stoffa (h 65 cm circa), da posare seduta e rifinita a mano nei minimi dettagli. Sede presso l'atelier della docente a Chiasso. Più circa fr. 60.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i> L. Galante	1 sabato	09.00-16.00	22 marzo	fr. 80.–
ESTETICA					
Acconciature pratiche d'effetto fai da te	Per persone con i capelli medio-lunghi. Si impara dapprima a realizzare acconciature semplici ma d'effetto con le proprie mani, per poi valorizzarle attraverso la creazione di un fiore. Vengono inoltre prodotti balsami per capelli usando ingredienti naturali. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> B. Schenk B. Schenk	2 martedì 2 sabati	19.00-22.00 09.00-12.00	11 marzo 22 marzo	fr. 120.– fr. 120.–
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i> B. Schenk (Sede ad Aurigeno)	2 martedì	19.00-22.00	20 maggio	fr. 120.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	B. Schenk	2 martedì	19.00-22.00	8 aprile	fr. 120.–
Ayurveda: la dieta per ritrovare il peso ideale	 Le conoscenze olistiche dell'ayurveda sono molto utili per chi vuole riprendere il peso forma e mantenerlo nel tempo in modo completamente naturale. Riconoscere le cause del sovrappeso dovuto agli squilibri energetici dei 3 Dosha (qualità fisiche) e dei 3 Guna (qualità mentali). Individuare le errate abitudini alimentari e correggerle utilizzando specifici alimenti e rimedi fitoterapici adatti alla tipologia della persona, nelle opportune combinazioni. Consigli pratici per rimodellare e tonificare le varie parti del corpo durante la fase di dimagrimento.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	G. Camagni-Poletti	1 sabato	08.30-18.00	5 aprile	fr. 100.–
Ayurveda: nutrizione	 La nutrizione ayurvedica in base ai bioritmi del giorno e delle stagioni. Uso terapeutico del cibo, delle spezie e delle erbe per tenere sotto controllo il proprio stato di salute. Alimenti benefici, neutri e sconsigliati alle diverse tipologie e situazioni. Piani alimentari per colazione, pranzo e cena. Gli antidoti per equilibrare gli effetti negativi del cibo. Più circa fr. 20.– per il pranzo in comune, degustazione di un menu vegetariano primaverile, leggero e disintossicante.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	G. Camagni-Poletti	1 domenica	08.30-16.30	6 aprile	fr. 100.–
Ayurveda: oltre il corpo	 Conoscere i processi mentali e il loro rapporto con la salute fisica secondo l'antica arte medica indiana. Gli squilibri energetici dei tre Guna (qualità mentali) e dei tre Dosha (bio energie vitali) causano disagi e malesseri psicosomatici. Per mantenere salute e benessere, mente e corpo devono funzionare armonicamente. Tecniche ayurvediche fisiche e mentali per restare costantemente attenti e positivi, mantenendo l'integrazione di corpo-mente-spirito.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	G. Camagni-Poletti	1 sabato	08.30-16.30	12 aprile	fr. 100.–
Ayurveda: trattamenti di bellezza	Un corso esperienziale dedicato alla bellezza. Attraverso la preparazione di antiche ricette naturali, si acquisiranno nozioni e tecniche dedicate alla bellezza e al benessere del viso, secondo i principi dell'Ayurveda. In base alla propria costituzione individuale "Dosha, Vata, Pitta, Kapha", si imparerà a preparare e ad applicare il proprio "Ubtan" (erbe polverizzate per purificare e rivitalizzare la pelle), i vapori di erbe, la maschera purificante, per poi passare al massaggio del viso con olio rigenerante alla rosa mosqueta. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti. Venerdì 23 maggio dalle 20.00 alle 22.00 teoria e sabato 24 maggio dalle 9.00 alle 17.30 pratica.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	L. Stranges	2 lezioni	vedi sopra	23 maggio	fr. 110.–
Cura del piede	Corso pratico. Dopo un'introduzione teorica per conoscere le tecniche di base e l'utilizzo di prodotti specifici, si applicherà sui propri piedi sani, le tecniche per averne una corretta cura: taglio delle unghie, limatura, cura delle cuticole e della pelle, applicazione dello smalto. Massimo 5 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	L. Schnoz-Anastasia	1 mercoledì	19.00-22.00	11 giugno	fr. 70.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	L. Schnoz-Anastasia	1 sabato	09.00-12.00	15 marzo	fr. 70.–
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	L. Schnoz-Anastasia	1 sabato	14.00-17.00	3 maggio	fr. 70.–
Oli essenziali: aromaterapia di bellezza	Si realizzano, con facili procedimenti, prodotti profumati con ingredienti naturali: acqua profumata, latte detergente, esfolianti, bagni e maschere di bellezza. Più fr. 20.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	G. Campana	1 lunedì	19.00-22.00	5 maggio	fr. 40.–
Trucchi del trucco 1	Colori e segreti del trucco. Strategie personalizzate per valorizzare al meglio il proprio viso. Si apprendono le nozioni di base per avere un viso luminoso e ben truccato.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	P. Taborelli	3 martedì	19.30-22.00	4 febbraio	fr. 95.– Più fr. 15.– per il materiale.
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	S. Cidali	2 sabati	14.00-17.00	22 marzo	fr. 90.– Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F. Domestici	4 giovedì	19.30-22.00	13 marzo	fr. 115.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	F. Domestici	4 lunedì	19.30-22.00	28 aprile	fr. 115.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Trucchi del trucco 2	Approfondimento della tecnica del trucco e della correzione del viso. Più fr: 15.– per il materiale.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	P.Taborelli	3 martedì	19,30-22,00	11 marzo	fr: 95.–
Trucco e acconciature: “Belle in tutte le epoche”		Corso rivolto a partecipanti con capelli medio-lunghi. Verranno suggeriti e insegnati tre diversi make-up e acconciature ispirati alle mode del passato: il romantico Ottocento, gli intriganti anni '20 e i sofisticati anni '40. Le partecipanti sperimenteranno immediatamente su loro stesse le indicazioni appena ricevute per essere belle con un fascino retrò. Più fr: 10.– per il materiale.			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	F.Domestici e B. Schenk	3 lunedì	19,00-22,00	10 marzo	fr: 165.–
Trucco e acconciature: “Le quattro stagioni della bellezza”		Corso rivolto a partecipanti con capelli medio-lunghi. Verranno suggeriti e insegnati quattro diversi make-up e acconciature ispirati alla primavera, all'estate, all'autunno e all'inverno. Le partecipanti sperimenteranno immediatamente su loro stesse le indicazioni appena ricevute per essere belle in tutte le stagioni dell'anno. Più fr: 10.– per il materiale.			
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	F.Domestici e B. Schenk	4 mercoledì	19,00-22,00	7 maggio	fr: 210.–
Trucco per il teatro	Si impara a realizzare i più frequenti trucchi di caratterizzazione utilizzati in teatro: trucco del '700, di abbellimento teatrale e di invecchiamento. A partire da spiegazioni pratiche e dimostrazioni della docente su una modella, i partecipanti realizzeranno a loro volta i trucchi proposti. Più fr: 10.– per il materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	F.Domestici	1 sabato	09,30-18,00	5 aprile	fr: 95.–
FOTOGRAFIA					
Alfabeto fotografico	È necessario conoscere le tecniche di base. L'alfabeto fotografico: ad ogni lettera corrisponde un tema fotografico. Mercoledì 11 e 25 marzo dalle 20.00 alle 22.00 e sabato 15 marzo dalle 09.00 alle 11.00.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	G. Corti	3 lezioni	vedi sopra	11 marzo	fr: 85.–
Fotografia “speciale matrimonio”	È necessario aver partecipato al corso “Fotografia 2” o avere delle buone conoscenze fotografiche e possedere una Reflex. Si sviluppa la tecnica e la pratica per un servizio fotografico matrimoniale. Si simulano i preparativi e la celebrazione di un matrimonio e si apprende a fotografarli con i mezzi a disposizione. Più fr: 20.– per il materiale. Sabato 17 maggio dalle 09.30 alle 16.30, giovedì 5 giugno dalle 18.00 alle 20.00.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini	2 lezioni	vedi sopra	17 maggio	fr: 95.–
Fotografia “Valle Verzasca tra sport e natura”	È necessario aver partecipato al corso di “Fotografia 1” o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una Reflex. Si sviluppano vari temi fotografici legati allo sport e alla natura. Passeggiando attraverso ponti e dighe si tratta tecnica e pratica fotografica. Sabato 18 maggio dalle 9.30 alle 16.30, giovedì 5 giugno dalle 20.00 alle 22.00.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini	2 lezioni	vedi sopra	18 maggio	fr: 95.–
Fotografia 1	Ci si avvicina alla ripresa fotografica, dal punto di vista tecnico e da quello espressivo, usando la macchina fotografica digitale Reflex.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	8 lezioni	vedi sotto	11 marzo	fr: 165.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr: 10.– per il materiale. Martedì 11, 25 marzo, 8 aprile e 6 maggio dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 15 marzo e 12 aprile dalle 9.30 alle 11.30. Sabato 29 marzo e 10 maggio dalle 13.30 alle 15.30.				
	M. Baroni	8 lezioni	vedi sotto	12 marzo	fr: 165.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr: 10.– per il materiale. Mercoledì 12, 26 marzo, 9 aprile e 7 maggio dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 29 marzo e 10 maggio dalle 9.30 alle 11.30. Sabato 15 marzo e 12 aprile dalle 13.30 alle 15.30.				
	M. Baroni	8 lunedì	09,15-11,15	24 marzo	fr: 165.–
	Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr: 10.– per il materiale.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	5 lezioni	vedi sotto	18 marzo	fr: 115.–
	4 martedì dalle 19.00 alle 21.00 e 1 sabato o 1 domenica dalle 10.00 alle 12.00.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini	10 lezioni	vedi sotto	10 marzo	fr: 195.– 9 lunedì dalle 09.00 alle 11.00 e 1 uscita notturna (2 ore).
	M. Manzolini	10 lezioni	vedi sotto	10 marzo	fr: 195.– 9 lunedì dalle 18.00 alle 20.00 e 1 sabato (2 ore).
Lugano 2	M. Manzolini	10 lezioni	vedi sotto	11 marzo	fr: 195.– 9 martedì dalle 20.00 alle 22.00 e 1 sabato (2 ore)
	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	D. Canonica	8 lezioni	(vedi sotto)	20 febbraio	fr: 165.– 5 giovedì dalle 20.00 alle 22.00, 1 uscita notturna e 2 di sabato in giornata (2 ore).
Fotografia 2	È necessario conoscere le tecniche di base. Approfondimento della tecnica e della creatività.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	M. Baroni	6 lezioni	vedi sotto	2 aprile	fr: 135.– Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr: 10.– per il materiale. Mercoledì 2, 30 aprile e 14 maggio dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 5 aprile e 17 maggio dalle 9.30 alle 11.30. Sabato 3 maggio dalle 13.30 alle 15.30.
	M. Baroni	6 lezioni	vedi sotto	18 marzo	fr: 135.– Sede presso il laboratorio della docente a Camorino. Più fr: 10.– per il materiale. Martedì 18 marzo, 1° e 29 aprile dalle 20.00 alle 22.00. Sabato 22 marzo e 3 maggio dalle 9.30 alle 11.30. Sabato 5 aprile dalle 13.30 alle 15.30.
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	D. Noël	5 lezioni	vedi sotto	13 marzo	fr: 115.– 4 giovedì dalle 19.00 alle 21.00 e 1 sabato o 1 domenica (2 ore).
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	G. Corti	4 lezioni	vedi sotto	1 aprile	fr: 100.– 3 martedì dalle 20.00 alle 22.00 e 1 sabato mattina dalle 09.00 alle 11.00.
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	5 sabati	10.00-12.00	15 marzo	fr: 115.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini	8 lezioni	vedi sotto	10 marzo	fr: 165.– 6 lunedì dalle 20.00 alle 22.00 e 2 sabati (2 ore).
	M. Manzolini	8 lezioni	vedi sotto	11 marzo	fr: 165.– 6 martedì dalle 18.00 alle 20.00 e 2 sabati (2 ore).
Lugano 2	M. Manzolini	8 martedì	09.00-11.00	11 marzo	fr: 165.–
	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	D. Canonica	8 lezioni	20.00-22.00	4 febbraio	fr: 165.– 4 martedì dalle 20.00 alle 22.00, 2 uscite notturne (2 ore) e 2 di sabato in giornata (2 ore).
Fotografia notturna	È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere le tecniche di base. Si approfondiscono le tecniche necessarie alla fotografia di notte, usando la macchina fotografica digitale Reflex. Una lezione si svolgerà a Bellinzona, con personaggi e forme diversi in un'ambientazione cittadina. Gestione di luci e colori mescolati.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	2 martedì	21.30-23.30	25 marzo	fr: 65.–
Fotografia ritratto	È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere le tecniche di base. Ci si avvicina al ritratto, usando la macchina fotografica digitale Reflex. Uso dei flash in diversi modi.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	D. Noël	2 martedì	21.30-23.30	8 aprile	fr: 65.–
Fotografia sviluppo e stampa	Sviluppo della pellicola in bianco e nero e stampa su carta fotografica. Più fr: 30.– per il materiale. Massimo 5 partecipanti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	G. Corti	3 mercoledì	20.00-23.00	5 febbraio	fr: 190.–
Fotomania	È necessario avere delle buone conoscenze tecniche di base. Incontri quindicinali per approfondire, sviluppare e discutere temi fotografici. Il corso si svolgerà tra lezioni di teoria e di pratica. Lezioni: 13, 27 marzo, 1° aprile, 8 e 22 maggio.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	M. Manzolini	5 giovedì	09.00-11.00	13 marzo	fr: 115.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
GIOIELLI					
Collana con trasferimento d'immagine e tecnica texture	 Per principianti e avanzati. Si esegue una collana con un metodo inedito: il trasferimento d'immagine applicato su pasta sintetica abbinato alla tecnica texture. Un risultato sorprendente e unico nel suo genere! Questa tecnica potrà essere applicata in seguito su svariati oggetti. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 20.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i> K. Priolo	1 sabato	09.00-12.00	22 marzo	fr. 65.–
Collane e bracciali	Scelta del materiale prima dell'inizio del corso. Realizzazione, riparazione di collane e bracciali di perle e pietre semipreziose. Tecnica di annodatura con filo di seta in stile moderno ed etnico, inserti e fermagli argento, argento dorato e oro. Durante il corso sarà possibile riparare collane già in vostro possesso. Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza di come verrà realizzata la collana e dal tipo di pietra scelta.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i> F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	24 maggio	fr. 70.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	29 marzo	fr. 70.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i> F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	22 febbraio	fr. 70.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> F. Gianoni F. Gianoni F. Gianoni	1 sabato 1 sabato 1 sabato	09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-17.00	15 febbraio 15 marzo 12 aprile	fr. 70.– fr. 70.– fr. 70.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	5 aprile	fr. 70.–
Collane e bracciali: riparazioni	Durante il corso si riparano e modificano, con la tecnica d'annodatura con filo di seta o con la tecnica del concatenato con filo d'argento, collane, bracciali e orecchini già in vostro possesso sia di fattura classica che etnica. Costo del materiale da fr. 20.– a dipendenza di come verrà modificata la collana e dal tipo di pietra scelta.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> F. Gianoni	1 sabato	09.00-17.00	10 maggio	fr. 70.–
LAVORI IN LEGNO					
Lavori di cestaio	Non è necessario avere particolari conoscenze. Introduzione all'arte e alla tecnica di lavorazione del cestaio; preparazione del telaio in castagno, delle listerelle di nocciolo, tecniche di intreccio e di costruzione per la realizzazione di un cesto. Massimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> E. Crivelli	8 martedì	20.00-22.00	18 febbraio	fr. 185.–
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i> D. Trovanelli	5 sabati	14.00-18.00	22 febbraio	fr. 220.– Più fr. 50.– per il materiale e gli attrezzi.
Legno: intaglio	Per principianti e avanzati. Progettazione e disegno dei motivi.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> A. Rossetti	10 giovedì	20.00-22.00	20 febbraio	fr. 195.– Realizzazione di un lavoro di intaglio su una lastra di legno.
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> C. Piazza	10 martedì	19.00-21.00	11 marzo	fr. 290.– Realizzazione di una piccola scultura o di un lavoro di intaglio. Sede presso il laboratorio del docente a Villa Luganese. Più fr. 125.– per il materiale e il noleggio degli attrezzi. Massimo 6 partecipanti.
Legno: modellaggio	Per principianti e avanzati. Si creano sculture, oggetti di uso artistico e artigianale, mediante macchine e frese. Sede presso il laboratorio del docente a Lamone. Massimo 6 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i> M. Bachofen	6 martedì	20.00-22.00	18 febbraio	fr. 200.–
Restauro di mobili	Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (sgabello, sedia, comodino, cofanetto, ...). Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza del mobile restaurato.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> C. Tognola	8 martedì	20.00-22.30	11 marzo	fr. 220.– Massimo 8 partecipanti.

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
	C. Tognola Massimo 8 partecipanti.	8 giovedì	20.00-22.30	13 marzo	fr: 220.–
	G. Zibetti 1 lezione teorica a Bellinzona e 7 lezioni pratiche presso il laboratorio del docente a Losone. Massimo 6 partecipanti.	8 martedì	17.30-20.00	25 marzo	fr: 290.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	C. Tognola Sede a Giornico. Massimo 8 partecipanti.	8 lunedì	20.00-22.30	10 marzo	fr: 220.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	N. Righini	8 lunedì	09.00-11.30	10 marzo	fr: 220.–
	N. Righini	8 lunedì	14.00-16.30	10 marzo	fr: 220.–
	N. Righini	8 lunedì	19.30-22.00	10 marzo	fr: 220.–
	N. Righini	8 mercoledì	19.30-22.00	12 marzo	fr: 220.–
	N. Righini	8 giovedì	19.30-22.00	13 marzo	fr: 220.–
	Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Massimo 8 partecipanti.				
Restauro di mobili estivo	Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un mobile (sgabello, sedia, comodino, cofanetto, ...). Costo del materiale a partire da fr. 50.– a dipendenza del mobile restaurato.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	G. Zibetti	6 lezioni	vedi sotto	21 luglio	fr: 220.–
	Sede presso il laboratorio del docente a Losone. Da lunedì 21 luglio a venerdì 25 luglio dalle 17.30 alle 20.00 e sabato 26 luglio dalle 9.00 alle 11.30. Massimo 6 partecipanti.				
	G. Zibetti	6 lezioni	vedi sotto	7 luglio	fr: 220.–
	Sede presso il laboratorio del docente a Losone. Da lunedì 7 luglio a venerdì 11 luglio dalle 17.30 alle 20.00 e sabato 12 luglio dalle 9.00 alle 11.30. Massimo 6 partecipanti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	N. Righini	8 giovedì	19.30-22.00	5 giugno	fr: 220.–
	N. Righini	8 lunedì	09.00-11.30	2 giugno	fr: 220.–
	Sede presso il laboratorio del docente a Breganzona. Massimo 8 partecipanti. Le eventuali lezioni perse a causa delle vacanze possono essere recuperate alla fine del corso.				



LAVORI IN VETRO

Oggetti in vetro	Si realizzano, in accordo con la docente, diversi oggetti con la tecnica della vetrofusione (portacandele, svuotatasche, ciondoli, piatti, ...). Sede presso l'atelier della docente. Costo del materiale da fr. 80.– a fr. 100.– a dipendenza di quanto si realizza. Massimo 8 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	N. Bulloni	2 sabati	13.30-17.30	15 marzo	fr: 125.–








SARTORIA

Sartoria	Per principianti e avanzati. Riparazioni, modifiche o confezione di capi a scelta. Non è indispensabile disporre della macchina per cucire. Massimo 8 partecipanti.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	P. Rigolli-Pellencini	5 giovedì	20.00-22.00	20 febbraio	fr: 130.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	L. Dadò	5 mercoledì	20.00-22.00	26 febbraio	fr: 130.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com</i>				
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	29 gennaio	fr: 130.–
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	12 marzo	fr: 130.–
	M. Ferrari	5 mercoledì	20.00-22.00	30 aprile	fr: 130.–

TESSILI, MAGLIA E RICAMI

Borsa: all'uncinetto		In modo semplice, si realizza una borsa con fondo particolare e manici abbinati. Costo del materiale da fr. 25.– a fr. 40.– a dipendenza del materiale scelto.			
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Schwender	1 sabato	14.00-17.00	5 aprile	fr: 40.–
Borsa: in lino o cotone		Si realizza una comoda e capiente borsa, foderata, con simpatici dettagli (circa 40 x 45 cm). Più circa fr. 50.– per la stoffa in lino, più circa fr. 35.– per la stoffa in cotone. Lezioni quindicinali: 15 e 29 marzo.			
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Zampini	2 sabati	08.30-12.30	15 marzo	fr: 100.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Chiacchierino	Esecuzione di speciali pizzi (frivolité) con l'impiego di navette e filo di cotone. Massimo 6 partecipanti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Cotti	5 mercoledì	14.00-16.00	2 aprile	fr: 170.–
Feltro	Per principianti o avanzati. Si realizzano oggetti a scelta a dipendenza delle capacità: da piccoli fiori o tappetini per i principianti, a cappelli, borse, gilet o altro per gli avanzati. Più circa fr. 25.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Spengler	3 lunedì	14.00-17.00	3 febbraio	fr: 125.–
Feltro: cuore di benvenuto in vimini con famiglia di gnomi		Per principianti e avanzati. Si riproduce la propria famiglia o semplicemente si realizzano dei simpatici gnomi con infeltrimento ad ago. Rifiniture con composizioni floreali infeltrite a mano, materiale di abbellimento e targhetta personalizzata con nome della propria famiglia o di benvenuto. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr. 25.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	2 sabati	09.00-11.00	29 marzo	fr: 105.–
Feltro: top		Si realizza un top (canottiera) estivo, leggero e di grande effetto, in seta (versione chic) o in garza (versione casual) con la tecnica del feltro nuno. Costo del materiale da fr. 30.– a fr. 60.– a dipendenza della versione scelta.			
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	M. Zampini	1 sabato	08.30-17.30	14 giugno	fr: 100.–
Macramè: arte antica, hobby moderno	Per principianti e avanzati. Prezioso e raffinato, il macramè torna a proporsi. Si impara la tecnica con i nodi fondamentali e le loro variazioni e si creano semplici oggetti. Costo del materiale a partire da fr. 10.– a dipendenza di quanto si realizza.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Realini	1 sabato	13.00-17.00	15 febbraio	fr: 55.–
	D. Realini	1 sabato	13.00-17.00	29 marzo	fr: 55.–
Maglia con il metodo B.S.J. di Zimmerman	Per principianti e avanzati. Si apprende la lavorazione B.S.J. (Baby Surprise Jacket), dal neonato all'adulto, ideata da Zimmerman, la grande signora della maglia. Con questa tecnica si lavora a punto legaccio, con aumenti e diminuzioni senza bisogno di cuciture. Venerdì 14, 28 marzo, 4 e 11 aprile.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	C. Banfi	4 venerdì	19.00-21.30	14 marzo	fr: 115.–
Patchwork: primi passi		Si apprende il trapunto a mano e si utilizza parzialmente la macchina per cucire. Costo del materiale da fr. 30.– a fr. 50.– a dipendenza della stoffa scelta. Massimo 6 partecipanti. Lezioni quindicinali: 2 e 16 aprile.			
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	B. Mandioni-Leuenberger	2 mercoledì	14.00-17.00	2 aprile	fr: 120.–
Piumone in lana cardata	Non sono necessarie conoscenze di cucito. Una giornata per confezionare in modo tradizionale il proprio piumone in pura lana svizzera che, oltre a permettere di dormire al caldo, lascia respirare il corpo, previene i reumatismi ed è termoisolante e idroregolatore. Costo del materiale da fr. 150.– a fr. 175.– a dipendenza della grandezza del piumone. Massimo 8 partecipanti. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	I. Orlandi-Roth	1 sabato	09.00-18.00	22 febbraio	fr: 105.–
Punto croce	Alla scoperta di questa antica tecnica di ricamo per abbellire tovaglioli, asciugamani, sacchetti,...				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	P. Rigolli-Pellencini	5 giovedì	20.00-22.00	3 aprile	fr: 115.–
Tappeto kilim		Si realizza un piccolo kilim (circa 16 x 16 cm) tessuto con ago da lana su una tavoletta. Per la produzione si intrecciano strettamente i fili di ordito (di cotone) e trama (di lana) creando una superficie piana, senza peli. Più fr. 10.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	C. Von Krannichfeldt	5 martedì	19.30-22.00	18 marzo	fr: 150.–
Tappeto con stracci	È necessario conoscere la lavorazione all'uncinetto a punto basso. Si realizzano tappeti di varie dimensioni, con resti di stoffa, lavorando all'uncinetto con due tecniche. Più fr. 12.– per il materiale.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Paola Magni — 079 854 40 35 — cpa.magni@gmail.com</i>				
	A. Tomaino	2 sabati	09.00-12.00	3 maggio	fr: 80.–





LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Tombolo	Esecuzione di pizzi con l'impiego di fusilli, spilli e tamburo. Massimo 8 partecipanti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	R. Pura	8 giovedì	19.45-22.15	13 marzo	fr: 220.–
Uncinetto creativo... e maglia		Per principianti e avanzati. Si apprendono le tecniche dell'uncinetto e della maglia per creare con fantasia abbigliamento e decorazioni per la casa. Massimo 8 partecipanti. Lezioni quindicinali: 22 febbraio, 15, 29 marzo, 12 aprile e 3 maggio.			
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	C. Banfi	5 sabati	09.30-11.30	22 febbraio	fr: 130.–
PROPOSTE VARIE					
Bauletto "dolcioso"		Si realizzano diversi tipi di dolci in pasta modellabile come pan di stelle, goccioline, marshmallow, cupcake, ecc. Verranno in seguito immersi in un morbido letto di panna montata (silicone) con rifinitura di cioccolato fondente (preparato speciale). Un divertente e delizioso oggetto che vi darà spunti per regali unici e simpatici. Più fr: 20.– per il materiale. Sede presso l'atelier della docente a Balerna.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.30	22 febbraio	fr: 60.–
Biglietti in movimento		Si apprende la tecnica dello stamping per la realizzazione di biglietti in movimento per ogni occasione. Più fr: 15.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	M. Mozzini Vellen	2 martedì	20.00-22.00	18 febbraio	fr: 75.–
Biglietti in seta acquarellata	Si realizzano graziosi biglietti augurali in seta. Grazie all'utilizzo di tecniche speciali (acquarello, sale, ...) si creano diversi effetti particolari. Più fr: 15.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	G. Clerici-Cariboni	1 sabato	13.30-17.30	5 aprile	fr: 60.–
Cornice o quadro con la tecnica del sospeso trasparente		Per principianti e avanzati. Si impara la tecnica del sospeso trasparente realizzando un quadro o una cornice, con effetto materico, tridimensionale e cristallizzato. Il 3D è dato dalla lavorazione di fiori con questa speciale procedura. Un'ottima tecnica per creare gioielli o altri tipi di oggetti esclusivi. Sede presso l'atelier della docente a Balerna. Più fr: 25.– per il materiale. Massimo 6 partecipanti.			
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K. Priolo	1 sabato	09.00-12.30	12 aprile	fr: 85.–
Déoupage: scaletta-sgabello Shabby Chic		Si pittura e decora una scaletta-sgabello con una carta a scelta attraverso la tecnica dello Shabby. Risultato: un utile e pratico oggetto molto chic! Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più circa fr: 60.– per il materiale (compresa la scaletta-sgabello). Massimo 8 partecipanti.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	V. Micheletti	1 sabato	10.00-16.00	29 marzo	fr: 75.–
Déoupage: scatola		Si decora una scatola di legno (36 x 21 x 11 cm) con la tecnica del déoupage con carta o tovagliolo. Grande scelta di motivi e fantasie da applicare. Più fr: 25.– per il materiale. Massimo 8 partecipanti.			
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	I. Mongodi	1 sabato	09.00-17.00	15 marzo	fr: 80.–
Déoupage: vaso o porta candela		Con la tecnica dei colori Ink si lavora su un vaso o porta candela in vetro usando diverse gradazioni di colori. Una tecnica semplice ma di grande effetto per un soprammobile particolare. Sede presso l'atelier della docente a Carasso. Più circa fr: 50.– per il materiale (compreso il vaso di 20 cm). Massimo 8 partecipanti.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	V. Micheletti	1 martedì	19.00-21.30	25 marzo	fr: 45.–
Restauro conservativo di libri	Osservazione del volume ed analisi dei danni. Basi teoriche di conservazione e teoria del restauro. Pianificazione e svolgimento del restauro conservativo. Eventuale integrazione cromatica del restauro. Massimo 7 partecipanti. Le lezioni si svolgeranno giovedì 10 e venerdì 11 aprile dalle 19.30 alle 22.00 e sabato 12 aprile dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 16.00.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	C. Audibussio Canonica	3 lezioni	vedi sopra	10 aprile	fr: 155.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Vimini	Per principianti e avanzati. Si realizzano, con facili procedimenti, cestini fantasia utili e in diverse forme, fondo in legno o vimini, con perle colorate e rafia. Lavorazione bordatura di piastrelle. Costo del materiale a partire da fr. 15.– a dipendenza di quanto si realizza.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Realini	1 sabato	13.00-17.00	22 febbraio	fr: 55.–
	D. Realini	1 sabato	13.00-17.00	15 marzo	fr: 55.–
	D. Realini	1 sabato	13.00-17.00	22 marzo	fr: 55.–
Vimini (genitore-bambino)	Si realizza un cestino pasquale in vimini con vari intrecci. Adatto a bambini a partire dai 6 anni. Più fr. 8.– per il materiale. Massimo 7 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	Z. Annaloro	1 sabato	09.00-12.00	29 marzo	fr: 50.–




Enogastronomia





LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE					
1000 bollicine	NUOVO	Viaggio attraverso le bollicine di Champagne, Franciacorta, Oltrepò, Trento, Cava, ... Sono richiesti circa fr. 60.– supplementari per i vini.			
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Fontana	2 lunedì	20.00-22.30	24 marzo	fr: 70.–
Birre artigianali: abbinamento ai formaggi	NUOVO	È necessario avere conoscenze di base sulla degustazione delle birre. Si entra nel merito della tecnica dell'abbinamento con analisi sensoriale del cibo (formaggio) e delle birre. Più fr. 25.– per gli alimenti e le birre.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	R. Storni	1 martedì	19.00-22.30	6 maggio	fr: 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	R. Storni	1 giovedì	19.00-22.30	15 maggio	fr: 50.–
Birre artigianali: degustazione	L'affascinante mondo della birra... Tecnica e scheda di degustazione (esame visivo, olfattivo, gustativo, giudizio critico), la storia e la geografia della birra, le materie prime e la produzione, gli stili e gli abbinamenti, visita a un birrifico artigianale ticinese. Ogni serata prevede la degustazione guidata di 5 birre e la compilazione delle schede tecniche. Sono richiesti fr. 110.– supplementari per le birre, gli alimenti e la visita al birrifico.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	R. Storni	5 martedì	19.30-22.00	11 marzo	fr: 135.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	R. Storni	5 giovedì	19.30-22.00	13 marzo	fr: 135.–
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	R. Storni	5 martedì	19.30-22.00	6 maggio	fr: 135.–
Champagne	Scopriamo il mondo affascinante dello Champagne. Sono richiesti circa fr. 60.– supplementari per gli champagne.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	E. Mozzini	2 mercoledì	20.30-22.30	19 febbraio	fr: 60.–
Conoscenza dei vini 1	Sono richiesti circa fr. 120.– supplementari per i vini (a Lodrino fr. 100.–).				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	5 martedì	20.00-22.30	11 marzo	fr: 135.–
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	G. Buloncelli	5 lezioni	20.00-22.30	28 aprile	fr: 135.–
	4 lunedì e giovedì 22 maggio. Nel corso è prevista la visita ad una cantina.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	G. Esposito	4 venerdì	19.00-21.30	14 marzo	fr: 120.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	5 mercoledì	19.00-21.30	12 marzo	fr: 135.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	E. Mozzini	5 martedì	20.00-22.30	29 aprile	fr: 135.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Angioletti	5 lezioni	19.00-22.00	7 aprile	fr: 150.–
	4 lunedì e giovedì 8 maggio. Sono richiesti fr. 75.– supplementari per la cena.				
Conoscenza dei vini 2	Sono richiesti circa fr. 235.– supplementari per i vini e la cena. 4 lunedì e giovedì 3 aprile.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Angioletti	5 lezioni	19.00-22.00	10 marzo	fr: 150.–




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Distillati	 Alla scoperta dei distillati di vino. Brandy, cognac, armagnac, ... Sono richiesti circa fr. 40.– supplementari per i distillati.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Fontana	1	mercoledì	20.00-22.30	26 marzo fr. 40.–
GASTRONOMIA					
ABC della cucina	Il corso è rivolto a chi è alle prime armi e desidera imparare le basi della cucina. Sono spiegate le regole alimentari, i metodi di cottura, i quantitativi, ... Vengono inoltre dati consigli utili che vi permettono di preparare i vostri primi piatti con sicurezza e soddisfazione. Proprio voi che pensate di non saper cucinare farete un figurone alla prossima cena con gli amici! Più fr. 40.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	F. Pesenti (sede a Giornico)	2	lunedì	19.00-22.30	24 marzo fr. 80.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	2	mercoledì	18.30-22.00	26 marzo fr. 80.–
Aceto balsamico	Breve storia e metodo di produzione. Preparazione e degustazione di un menu in cui l'aceto balsamico figura in ogni piatto; dall'antipasto al dessert. Più fr. 30.– per gli alimenti.				
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i>				
	S. Lorenzetti	1	lunedì	19.00-22.30	7 aprile fr. 50.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	S. Lorenzetti	1	mercoledì	19.00-22.30	7 maggio fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Lorenzetti	1	lunedì	19.00-22.30	31 marzo fr. 50.–
Aperò con gli amici	 Preparazione di un aperitivo improvvisato con gli amici. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1	venerdì	19.00-22.30	11 aprile fr. 50.–
Arrosto e brasato	 Per chi si cimenta alle prime armi nella preparazione di carni arrosto e brasati. Più fr. 25.– per gli alimenti. Sede a Bellinzona.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1	venerdì	18.30-22.00	21 febbraio fr. 50.–
Asparagi e carciofi	Come cucinare ed esaltare queste verdure regine della primavera. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1	mercoledì	19.00-22.30	2 aprile fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	martedì	19.00-22.30	8 aprile fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1	mercoledì	19.00-22.30	9 aprile fr. 50.–
Bicchierini "Mon Amour"	I mini "Mon Amour" rappresentano un modo grandioso e innovativo per presentare un piccolo ma unico dolce. Durante il corso si preparano deliziose mousse di frutta e cioccolato, creme, bavaresi, tiramisù, ... serviti in bicchierini che vi permettono di stupire con eleganza. Per le occasioni più importanti, ma anche per tutti i giorni! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	F. Alippi	1	mercoledì	19.00-22.30	26 febbraio fr. 50.–
Bocconcini e crostini	 Per le calde serate estive, per un aperitivo elegante o uno spuntino appetitoso e delicato si preparano bocconcini di carne, pesce, verdura e frutta. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1	lunedì	18.30-22.00	5 maggio fr. 50.–
Boule, tapas e stuzzichini	Un aperitivo completo per stupire i vostri ospiti. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiacomo	1	mercoledì	19.00-22.30	16 aprile fr. 50.–
	F. Valsangiacomo	1	mercoledì	19.00-22.30	14 maggio fr. 50.–
Budini e creme	Prepariamoci a mettere in tavola un dolce semplicemente da gustare a... cucchiate: crème brûlée, diplomate, crema catalana, bonet al cioccolato e altri ancora da scoprire. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1	lunedì	18.30-22.00	10 marzo fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Capretto, delizia pasquale	Preparazione del tipico "capretto al forno" compreso di contorni e dessert. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 giovedì	19.00-22.30	20 marzo	fr: 50.–
Carne bianca	Gustosissime ricette usando come ingrediente principe la carne bianca, dal pollo, al coniglio, alla faraona, al tacchino, all'anatra. Tante proposte diverse e soprattutto una carne molto salutare. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	19.00-22.30	9 aprile	fr: 50.–
Carne: cottura a bassa temperatura	Preparazioni senza stress: più tempo per voi e i vostri ospiti. Niente di più semplice! Consigli e astuzie per ottenere una carne tenera e più gustosa. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	L. Merlo	1 mercoledì	19.00-22.30	26 febbraio	fr: 50.–
Chat & Cook: Fast and Fit		Sono richieste conoscenze di base dell'inglese. Suggestions for healthy meals ready in 30 minutes. Più fr: 20.– per gli alimenti.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	L. Campana	1 venerdì	19.00-22.30	11 aprile	fr: 50.–
Cioccolatini	Sono necessarie nozioni di cucina. Un momento di piacere da degustare in tutti e con tutti i sensi, creando dolci prelibatezze. Introduzione, temperaggio e primi passi per la creazione di truffles, praline e gianduia. Preparazione di 6-8 qualità di cioccolatini. Durante il corso sono previsti degli spuntini preparati in precedenza dal docente. Mercoledì 12 e giovedì 13 marzo. Più fr: 40.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	B. Buletti	2 lezioni	19.00-22.30	12 marzo	fr: 90.–
Coniglio					
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	L. Merlo	1 mercoledì	19.00-22.30	9 aprile	fr: 50.–
	Carne leggera e nutriente, si presta a facili e veloci preparazioni. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	M. Charpié	1 lunedì	19.00-22.30	10 marzo	fr: 50.–
	Si preparano 4 gustosi piatti: la tartare, il coniglio tonnato, la sella di coniglio ripiena e il coniglio in salmì. Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Crespelle dolci e salate	Piacciono a grandi e piccoli! Preparazione di diverse crespelle, da quelle con ripieni dolci a quelle salate. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	16 aprile	fr: 50.–
Crostate	Dalle più semplici a quelle più elaborate. Vari tipi di impasti e preparazioni. Ci divertiamo a prepararne alcune per sfatare la loro difficoltà. Sede a Giornico. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 giovedì	19.00-22.30	3 aprile	fr: 50.–
Cucina africana tra cibo e cultura	Nuove e invitanti ricette. Il corso favorisce l'avvicinamento a questo splendido continente mostrando gli alimenti, le ricette tradizionali e le usanze. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	C. Moreau	1 giovedì	18.30-22.00	27 marzo	fr: 50.–
Cucina al cartoccio	Diverse ricette, dall'antipasto al dessert con carne, pesce, verdure, zuppe, primi piatti. Questo metodo di cottura è rapido, è saporito, non lascia odori, conserva le sue proprietà nutritive, è ideale per chi segue una dieta ed è spettacolare al momento del servizio in tavola. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	19.00-22.30	12 febbraio	fr: 50.–
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	24 marzo	fr: 50.–
Cucina croata		Attraverso i piatti tipici della Croazia possiamo percepire la delicatezza gastronomica dell'Adriatico e il sapore deciso della Croazia continentale. Più fr: 20.– per gli alimenti.			
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	V. Tomic	1 mercoledì	19.00-22.30	2 aprile	fr: 50.–




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina del mondo	Ricette e pietanze dei vari continenti. Si sperimentano nuove preparazioni, utilizzando prodotti e ingredienti insoliti, che ci conducono in un viaggio culinario attraverso il mondo: dal continente africano a quello asiatico; passando da Cuba fino al Sud America. Lasciamoci affascinare da un menu di 5 portate da svariati sapori e sfumature! Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	F. Alippi	1 martedì	19.00-22.30	11 marzo	fr: 50.–
Cucina giapponese	Si scopre la cucina giapponese che, assieme a quella mediterranea, è la più sana. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	K.Takagi Agostinone	1 martedì	18.30-22.00	25 marzo	fr: 50.–
	Menu speciale di carne. Con un tipico metodo giapponese, s'impara a cucinare la lonza in un gustoso sughetto allo zenzero. La carne viene accompagnata da melanzane al sesamo, zuppa di miso (condimento derivato dai semi della soia gialla, a cui si aggiunge il riso), riso bianco e, per i veri cultori della cucina nipponica, insalata di alga e cetriolo.				
	K.Takagi Agostinone	1 martedì	18.30-22.00	11 marzo	fr: 50.–
	Si impara a preparare il Sushi.				
	K.Takagi Agostinone	1 martedì	18.30-22.00	18 marzo	fr: 50.–
	La tempura rappresenta un elemento di spicco nell'arte culinaria giapponese. Questa tecnica di frittura per pesce e verdure si sposa a meraviglia con il gusto occidentale.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 lunedì	19.00-22.30	31 marzo	fr: 50.–
	Si impara a preparare il Sushi.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	U. Pedrol-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	5 giugno	fr: 50.–
	Si prepara sia il Sushi tradizionale che con ricette moderne.				
Cucina macrobiotica Nuove ricette!	Risvegliamo l'energia primaverile con nuove ricette! Si seguono ricette base per comporre un menu equilibrato che, oltre a soddisfare il gusto, rinforza il corpo e la mente. Questo regime alimentare è ottimo per chi vuole ritrovare il proprio peso forma in modo naturale e senza sacrifici. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	F. Pellizzoni	1 lunedì	19.00-22.30	7 aprile	fr: 50.–
Cucina sana	Mix vegetariano, vegano e crudista. Menu, di facile preparazione, a tre portate, stuzzichini e dolci leggeri senza l'utilizzo di grassi e/o uova. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	D. Asietti (sede a Giornico)	1 lunedì	19.00-22.30	21 aprile	fr: 50.–
Cevio	<i>Iscrizioni a Vittoria Zanini — 091 753 17 33 — cpa.zanini@gmail.com</i>				
	D. Asietti	1 lunedì	19.00-22.30	5 maggio	fr: 50.–
Cucina thailandese 1	Dove la cucina è gioia; per chi ama il gusto piccante. Le ricette tradizionali preparate con arte e nostalgia delle antiche usanze. Lasciati conquistare... la Thailandia a pochi passi da casa! Più fr: 25.– per gli alimenti (a Tesserete fr: 75.–).				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 giovedì	19.00-22.30	20 febbraio	fr: 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	U. Pedrol-Thongsriphong	3 giovedì	19.00-22.30	8 maggio	fr: 105.–
Cucina thailandese 3	È necessario aver partecipato al corso "Cucina thailandese 2". Si scoprono i segreti della gastronomia thailandese. Più fr: 75.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	U. Pedrol-Thongsriphong	3 giovedì	19.00-22.30	3 aprile	fr: 105.–
Cucina thailandese: street food	La strada è il luogo in cui si incontra il cuore gastronomico del paese. La Thailandia è colma di bancarelle e ristoranti in ogni angolo della strada. Un invito ad intraprendere un viaggio alla scoperta dei sapori antichi. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	U. Pedrol-Thongsriphong	1 giovedì	19.00-22.30	20 febbraio	fr: 50.–
Cucina toscana	Piatti della cucina regionale toscana. Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	F.Valsangiacomo	1 mercoledì	19.00-22.30	26 marzo	fr: 50.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cucina vegetariana	Si cucinano piatti vegetariani a base di tofu, seitan e leguminose che sono valide alternative alle proteine animali. Una cucina nel rispetto di una sana e variata alimentazione quotidiana anche per chi non è vegetariano. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	19 febbraio	fr: 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohner@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 mercoledì	19.00-22.30	4 giugno	fr: 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 lunedì	19.00-22.30	28 aprile	fr: 50.–
Cucina veloce	Si preparano 3 menu veloci da poter cucinare quando abbiamo poco tempo o quando arrivano ospiti all'improvviso. Più fr: 15.– per gli alimenti.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i>				
	C. Duca	1 mercoledì	19.00-22.30	26 marzo	fr: 50.–
Cucina vietnamita	Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Tiziana Marcon — 091 682 00 10 e 077 460 94 08 — cpa.marcon@gmail.com</i>				
	T.Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	3 aprile	fr: 50.–
	Menu tipico ideale per scoprire e approfondire la conoscenza gastronomica di questo paese. Involtini fritti, crêpes salate, sminuzzato di manzo saltato con gustosi spinaci d'acqua e un dessert a base di banana vi trasportano per qualche ora direttamente in Vietnam!				
	T.Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	10 aprile	fr: 50.–
	Menu raffinato rivolto ai palati più esigenti che propone involtini tradizionali freschi a base di pasta di riso, pancetta e gamberetti, preparazione di salse d'accompagnamento, zuppa tradizionale "pho bo" rivelatrice di gusti esotici e dolce a base dello "sticky rice".				
	T.Vu Schick	1 giovedì	18.30-22.00	17 aprile	fr: 50.–
	Menu salutista che prevede la pietanza principale a base di pesce accompagnato da verdure di stagione e riso profumato. Imperdibile zuppa di pomodori e uovo. Si chiude in dolcezza con un dessert al latte di cocco.				
Cucinare con piante e verdure selvatiche	Passando dal dolce al salato, utilizziamo le piante che ci offre l'orto e la natura in primavera (radice di tarassaco, sambuco, radice di cerfoglio, radice di prezzemolo, topinambur, ...). Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	C. Moreau	1 sabato	09.00-15.00	10 maggio	fr: 70.–
Cucino con il papà	Padri e figli (bambini dai 6 ai 12 anni) imparano insieme. Il laboratorio propone la preparazione di semplici ricette. Un tempo da condividere, un momento di sperimentazione congiunta per dare spazio ad una nuova complicità padre-figlio/a. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 sabato	10.00-13.30	5 aprile	fr: 50.–
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 sabato	10.00-13.30	22 febbraio	fr: 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohner@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 sabato	10.00-13.30	29 marzo	fr: 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 sabato	10.00-13.30	22 marzo	fr: 50.–
Decorazione e design del piatto	 Alcune originali idee per tentare l'occhio prima del palato. Colore, disegno e geometria, danno la possibilità di offrire una suggestiva presentazione alle pietanze senza dimenticare come parte essenziale il gusto. Diverse possibilità di alternare vari prodotti dando vita a fantasiose creazioni e coreografiche presentazioni sul piatto. Più fr: 50.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Muggiano e J. De la Iglesia	2 lezioni	19.00-22.30	26 marzo	fr: 80.–
	Mercoledì 26 e giovedì 27 marzo.				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Muggiano e J. De la Iglesia	2 lezioni	19.00-22.30	11 marzo	fr: 80.–
	Martedì 11 e mercoledì 12 marzo.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Dim Sum, il cibo che tocca il cuore	 Si preparano i Dim Sum, caratteristici e prelibati stuzzichini: dagli involtini, ai ravioli al vapore, ai fagottini di gamberetti, ai tortini di pollo e altre leccornie che hanno reso molto famosa la cucina cantonese. Qualche ora... a Chinatown! Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> A. Di Raimo	1	mercoledì 18.30-22.00	26 febbraio	fr: 50.–
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i> A. Di Raimo	1	mercoledì 19.00-22.30	14 maggio	fr: 50.–
Filetto in crosta	 È un secondo piatto buono, ideale da servire durante i pranzi delle feste: Wellington, agnello, branzino, ... avvolti in un involucri, come la pasta sfoglia, la crosta di sale, verdure, patate. Più fr: 30.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> D. Hecquet	1	lunedì 18.30-22.00	24 febbraio	fr: 50.–
Finger food	Aperitivi sfiziosi e divertenti: ghiotti bocconcini da mangiare con gli occhi e... con le mani! Facili da preparare, ma di sicuro effetto. Più fr: 25.– per gli alimenti (a Biasca 1 fr: 20.–).				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> F. Pesenti	1	mercoledì 18.30-22.00	19 febbraio	fr: 50.–
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> L. Merlo	1	mercoledì 19.00-22.30	19 febbraio	fr: 50.–
Gordola	<i>Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com</i> F. Pesenti	1	venerdì 18.30-22.00	14 marzo	fr: 50.–
Finger food dolci	Gli amati finger food diventano dolci leccornie da presentare come dessert o per una pausa caffè diversa dal solito. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> G. Comai	1	giovedì 18.30-22.00	10 aprile	fr: 50.–
Casiano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i> D. Hecquet	1	mercoledì 19.00-22.30	26 febbraio	fr: 50.–
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohner@gmail.com</i> G. Comai	1	martedì 19.00-22.30	10 giugno	fr: 50.–
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> G. Comai	1	lunedì 19.00-22.30	12 maggio	fr: 50.–
Finger food light	 Gustosi stuzzichini con poche calorie! Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Minusio	<i>Iscrizioni a Gabriella Sguoto — 091 743 33 67 e 078 600 33 67 — cpa.sguoto@gmail.com</i> G. Comai	1	martedì 19.00-22.30	15 aprile	fr: 50.–
Finger food primaverili e prosecco Nuove ricette!	Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiari. Si degustano inoltre ottimi proseccchi italiani e spumanti locali da abbinare. Più fr: 60.– per gli alimenti e i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S. Varenna	2	martedì 19.00-22.30	25 marzo	fr: 80.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna	2	mercoledì 19.00-22.30	26 marzo	fr: 80.–
Finger food primaverili e vini bianchi ticinesi Nuove ricette!	Si utilizzano prodotti di stagione per preparare veri e propri capolavori in bicchierini, ciotoline e cucchiari. Si degustano inoltre ottimi vini bianchi ticinesi di pregio. Più fr: 60.– per gli alimenti e i vini.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S. Varenna	2	martedì 19.00-22.30	29 aprile	fr: 80.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna	2	mercoledì 19.00-22.30	30 aprile	fr: 80.–
Fondi di cucina	 Fondi di cucina: pesce, carne e verdura, bianchi o scuri, sono alla base della buona cucina. Durante il corso è previsto uno spuntino. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i> D. Hecquet	1	mercoledì 19.00-22.30	30 aprile	fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fragole	Sono i frutti più conosciuti, hanno la forma di cuore, sono rossi e ispirano tante ricette dall'aspetto indimenticabile e dal gusto sorprendente. In questa serata le fragole sono regine di preparazioni golose, sia dolci che salate! Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	14 aprile	fr. 50.–
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	13 maggio	fr. 50.–
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	M. Giacobbe-Spanò	1 martedì	19.00-22.30	8 aprile	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	14 maggio	fr. 50.–
Grigliata	Preparazione di una grigliata mista in previsione dell'estate (pesce, carne, verdure). La lezione avrà luogo con qualsiasi tempo. Sede presso il domicilio del docente a Bellinzona. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 sabato	10.00-13.30	10 maggio	fr. 50.–
	R. Griggi	1 venerdì	18.30-22.00	23 maggio	fr. 50.–
Grigliata vegetariana		Preparazione di una grigliata vegetariana in previsione dell'estate. La lezione avrà luogo con qualsiasi tempo. Sede presso il domicilio del docente a Bellinzona. Più fr. 25.– per gli alimenti.			
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	18.30-22.00	16 maggio	fr. 50.–
Impanature fantasiose		Che sia di pangrattato, di olive, di erbe, di lemongrass, di zenzero o di frutta, la copertura che avvolge la carne, il pesce, il formaggio rende il piatto più gustoso, più delicato o digeribile, a seconda delle esigenze. Più fr. 20.– per gli alimenti.			
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	26 marzo	fr. 50.–
Insalatone estive	Diverse varietà di insalate composte che nei periodi caldi dell'anno possono costituire un fresco piatto principale. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 martedì	19.00-22.30	3 giugno	fr. 50.–
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	S. Varenna	1 mercoledì	19.00-22.30	4 giugno	fr. 50.–
Intaglio di frutta e verdura		Adatto a tutti gli appassionati di decorazioni! A chi, oltre alla buona riuscita gastronomica, ama curare anche la parte estetica. Preparazione base dell'apprendimento di tecniche di intaglio di frutta e vegetali: dai piccoli fiori eseguiti su carote, zucchine, ravanelli, fino alle tecniche e i segreti per realizzare vere e proprie sculture utilizzando frutta, verdura con pochi attrezzi. E poi ancora, tutto quello che si deve sapere per realizzare centritavola e presentazioni di frutta per la valorizzazione di buffet e abbellire le vostre presentazioni. Durante il corso è previsto uno spuntino. Mercoledì 7 e giovedì 8 maggio. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71. Più fr. 50.– per gli alimenti. Sede a Giornico.			
Bodio	<i>Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	G. Comai	2 lezioni	18.30-22.00	7 maggio	fr. 80.–
IntegraTI Macarons	Colorati, piccoli, deliziosi! Un dolce famoso per accompagnare momenti speciali. Il corso, insieme alle persone in situazione di handicap, si trasforma così in una gustosa serata dove le vostre mani si trasformano in artiste.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione per persone invalide — 091 970 37 29 — cultura.formazione@atgabbes.ch</i>				
	S. Albergati	1 venerdì	18.30-22.00	04 aprile	fr. 50.–
IntegraTI Pasta sfoglia, salata e dolce	Semplice ma laboriosa, affascinante e versatile. Che sia usata per l'aperitivo, un antipasto, un piatto forte o un dessert, risulta sempre buona e arricchisce ricette e gusto. Insieme alle persone in situazione di handicap, il corso permette di imparare trucchi e curiosità per sbizzarrirsi con questa famosa pasta.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione per persone invalide — 091 970 37 29 — cultura.formazione@atgabbes.ch</i>				
	L. Bardelli e A. Dresti	1 mercoledì	18.00-21.30	21 maggio	fr. 50.–
Lasagne e cannelloni	Lasagne e cannelloni a base di carne, pesce e vegetariani con le varie preparazioni, sia classiche che moderne, in tutte le loro sfumature. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	A. Di Raimo	1 mercoledì	18.30-22.00	2 aprile	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Leguminose: un mondo da scoprire	Fagioli, lenticchie, ceci, ... Non tutti sanno che le leguminose sono una valida alternativa alle proteine animali. Il corso vuole sfatare alcune problematiche e darvi delle alternative sane per preparare piatti attrattivi. Un importante aiuto per mantenere un'alimentazione attenta e variata! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Gambarogno	<i>Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohner@gmail.com</i>				
	G. Comai	1 lunedì	19.00-22.30	24 febbraio	fr. 50.–
L'Italia in un boccone	Preparazione di piatti caratteristici della cultura italiana, quali grissini, pane, piadina e carpaccio in versione finger. Alla base del corso l'idea è quella di impastare a mano diverse tipologie di pane che tipicamente acquistiamo al supermercato. Il carpaccio sta a chiudere il cerchio. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	E. Postizzi	1 mercoledì	19.00-22.30	12 marzo	fr. 50.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	E. Postizzi	1 martedì	19.00-22.30	18 marzo	fr. 50.–
Marmellate: abbinamento formaggi	Serata dedicata alla preparazione di 4 tipi diversi di marmellate da abbinare ai formaggi (con degustazione). Sede a Bellinzona. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i>				
	R. Griggi	1 venerdì	18.30-22.00	14 febbraio	fr. 50.–
Menu di Pasqua	Un menu pasquale dall'antipasto al dessert. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com</i>				
	C. Frapolli	1 giovedì	19.00-22.30	10 aprile	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	C. Frapolli	1 martedì	19.00-22.30	15 aprile	fr. 80.–
Merende e spuntini	Corso rivolto a genitori e nonni. Scuola, compiti, sport, musica e tanti giochi! Le giornate dei bimbi brulicano di impegni e attività, proprio per questo ogni bambino non dovrebbe mai rinunciare allo spuntino di metà mattina o alla merenda, a patto però che sia sano, nutriente e soprattutto buonissimo! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Flaya Pinessi — 091 683 99 77 — cpa.pinessi@gmail.com</i>				
	M. Giacobbe-Spanò	1 martedì	19.00-22.30	1 aprile	fr. 50.–
Muffins dolci e salati	Ricette tipiche e insolite. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 mercoledì	19.00-22.30	19 febbraio	fr. 50.–
Pane fatto in casa	Si presentano in modo semplice diverse maniere di fare il pane in casa, con la preparazione del lievito madre. Dall'integrale all'impasto della treccia, ecco l'occasione per entusiasinarsi con il pane fatto con le proprie mani. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 lunedì	19.00-22.30	14 aprile	fr. 50.–
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	C. Moreau	1 giovedì	18.30-22.00	3 aprile	fr. 50.–
Pane rafferma	Oltre alla classica torta di pane suggestive e insospettabili prelibatezze dall'antipasto al dessert. Lasciatevi sorprendere! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	F. Pesenti	1 venerdì	18.30-22.00	28 febbraio	fr. 50.–
Pasta fresca	Essere in grado di realizzare paste fresche e paste fresche all'uovo in diversi formati; pasta corta, pasta lunga e pasta ripiena, per poter poi sbizzarrirsi a creare ricette sfiziose con sughi differenti. Realizzazione di tre tipologie di impasto: pasta fresca (strozzapreti), pasta fresca all'uovo (sfoglia, tagliolini, ravioli), crespella (fagottini o crespelle ripiene). Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Muggiano e J. De la Iglesia	1 giovedì	19.00-22.30	20 febbraio	fr. 50.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93</i>				
	A. Muggiano e J. De la Iglesia	1 lunedì	19.00-22.30	5 maggio	fr. 50.–
Pasta fresca ripiena	Si preparano tortelloni e ravioli con ripieni diversi (carne, formaggio, verdure e pesce). Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i>				
	D. Hecquet	1 lunedì	19.00-22.30	17 marzo	fr. 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Pasticcini all'ora del tè	 Ideazione di alcuni pasticcini per intrattenere i nostri ospiti durante i pomeriggi piovosi o meno di inizio primavera ma anche come friandises per un finale di cena da "leccarsi i baffi". Tartellette miste, mini bigné, cannoncini o simil-cannoli, sablé. S'impara anche a preparare la crema pasticciera. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com E. Postizzi	1	mercoledì	19.00-22.30	2 aprile fr: 50.–
Lodrino	Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com E. Postizzi	1	sabato	14.00-17.30	12 aprile fr: 50.–
Pesce di lago e fiume	Ricette golose per apprezzare i pesci dei nostri laghi e fiumi. Più fr: 50.– per gli alimenti.				
Camignolo	Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com C. Frapolli	2	martedì	19.00-22.30	29 aprile fr: 80.–
Tesserete	Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 C. Frapolli	2	mercoledì	19.00-22.30	2 aprile fr: 80.–
Pesce e crostacei Nuove ricette!	Dall'acqua dolce a quella salata. Due serate per capire e apprezzare com'è facile, semplice e veloce cucinarli. Niente di preoccupante se dovessimo entrare anche nell'ambito di molluschi e conchigliacei! Più fr: 60.– per gli alimenti.				
Lugano 2	Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com S. Varenna	2	martedì	19.00-22.30	18 febbraio fr: 80.–
Riva San Vitale	Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com S. Varenna	2	giovedì	19.00-22.30	20 febbraio fr: 80.–
Piccole leccornie	Siete invitati a cena? Non arrivate a mani vuote! Si preparano piccole leccornie che ci fanno fare un figurone: marmellata, sale speziato, mandorle salate o zuccherate, ... Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Lugano 2	Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com R. Pedroni	1	mercoledì	18.30-22.00	7 maggio fr: 50.–
Polpette e polpettoni	Dalle olive ascolane, agli arancini, ai falafel, polpette, polpettoni, gallette di ogni tipo (di carne, vegetariane, di pesce, di riso, ...). Dagli stuzzichini ai piatti principali. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Gambarogno	Iscrizioni a Jacqueline Rohrer — 076 379 09 57 — cpa.rohner@gmail.com G. Comai	1	venerdì	19.00-22.30	16 maggio fr: 50.–
Rabarbaro: non solo crostate	 Si scopre il rabarbaro in una veste inedita: oltre la crostata può essere utilizzato per piatti salati, dandone un sapore particolare tutto da assaporare. Dalle zuppe, alla carne, al pesce. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com A. Di Raimo	1	mercoledì	18.30-22.00	7 maggio fr: 50.–
Lugano 2	Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com A. Di Raimo	1	mercoledì	19.00-22.30	30 aprile fr: 50.–
Ricette facili per l'estate	Ricette veloci e nuove idee per affrontare l'estate, approfittando al massimo delle belle giornate, senza rimanere in casa tra i fornelli. Più fr: 25.– per gli alimenti.				
Bellinzona 1	Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com F. Pesenti	1	venerdì	18.30-22.00	11 aprile fr: 50.–
Gordola	Iscrizioni a Manuela Ghidoni — 091 745 22 18 (ore serali) — cpa.ghidoni@gmail.com F. Pesenti	1	venerdì	18.30-22.00	21 marzo fr: 50.–
Riciclette: risparmio creativo	 Riciclare gli avanzi è possibile, con creatività e risparmiando sul bilancio familiare. Ricette che permettono di riutilizzare creativamente gli avanzi di cibo che ogni giorno produciamo, riducendo così anche in cucina il nostro impatto ambientale. Più circa fr: 20.– per gli alimenti.				
Camignolo	Iscrizioni a Marco Lafranchi — 091 946 25 85 e 079 935 68 97 — cpa.lafranchi@gmail.com C. Frapolli	1	martedì	19.00-22.30	25 marzo fr: 50.–
Tesserete	Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 091 943 19 35 e 079 541 83 93 C. Frapolli	1	martedì	19.00-22.30	25 febbraio fr: 50.–
Riso e risotti	Per tutti i gusti, belli e buoni, con pesce, verdure, birra e rum. Più fr: 20.– per gli alimenti.				
Bodio	Iscrizioni a Mariateresa Citino — 091 873 20 80 e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	17 febbraio fr: 50.–
Casiano	Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com D. Hecquet	1	mercoledì	19.00-22.30	12 marzo fr: 50.–
Roveredo (GR)	Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com D. Hecquet	1	lunedì	19.00-22.30	3 marzo fr: 50.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Salse e salsine	 Salse calde a base di uova, raffinate, tipo mousseline, béarnaise, olandese... per accompagnare un piatto di carne, di pesce, di verdura che si prepara durante il corso: a ogni piatto la sua salsa! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> D. Hecquet 1 lunedì 18.30-22.00 7 aprile fr. 50.–				
Spiedini	 Si preparano fantasiosi spiedini di verdure, carne, pesce e frutta. Ai detentori dell'abbonamento annuale Arcobaleno è concesso uno sconto del 50% sulla tassa d'iscrizione. Per informazioni dettagliate si veda a pagina 71. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Mariapia Bernardi — 079 738 64 28 e 091 863 20 04 — cpa.bernardi@gmail.com</i> D. Hecquet 1 mercoledì 19.00-22.30 26 marzo fr. 50.–				
Tartare e carpaccio	Preparazione di tartare e carpaccio di carne, pesce e verdura. Più fr. 25.– per gli alimenti.				
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com</i> D. Hecquet 1 mercoledì 19.00-22.30 7 maggio fr. 50.–				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Ivana Schnoz — 091 857 29 56 e 079 220 61 77 — cpa.schnoz@gmail.com</i> R. Griggi 1 venerdì 18.30-22.00 4 aprile fr. 50.– Sede a Bellinzona.				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> D. Asietti 1 giovedì 19.00-22.30 15 maggio fr. 50.–				
Torte salate	Preparazione di crostate da consumare calde o fredde, alle verdure, carne e formaggio. Adatte per il pranzo, un semplice spuntino, per una festa o un aperitivo. Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Acquarossa	<i>Iscrizioni a Tanya Gandolfi — 079 305 12 66 — cpa.gandolfi@gmail.com</i> F. Pesenti 1 martedì 19.00-22.30 25 febbraio fr. 50.–				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i> F. Pesenti 1 mercoledì 18.30-22.00 12 marzo fr. 50.–				
Faido	<i>Iscrizioni a Loredana Cappelletti — 091 866 19 23 — cpa.cappelletti@gmail.com</i> D. Hecquet 1 lunedì 19.00-22.30 28 aprile fr. 50.–				
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com</i> D. Asietti 1 venerdì 19.00-22.30 4 aprile fr. 50.–				
Verdure ripiene	Come trasformare delle semplici verdure quali pomodori, peperoni, melanzane, zucchine... in un piatto gustoso e apprezzato anche dai bambini? Semplice, basta farcirle! Più fr. 20.– per gli alimenti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 091 829 33 27 e 076 533 99 66 — cpa.rueetschi@gmail.com</i> A. Di Raimo 1 mercoledì 18.30-22.00 21 maggio fr. 50.–				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> A. Di Raimo 1 mercoledì 19.00-22.30 12 marzo fr. 50.–				
Zuppe di pesce	Si preparano ottime zuppe di pesce: Bouillabaisse, Caciucco, ... Più fr. 30.– per gli alimenti				
Lugano 2	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com</i> S. Varenna 1 martedì 19.00-22.30 11 marzo fr. 50.–				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 091 648 10 52 — cpa.grandi@gmail.com</i> S. Varenna 1 mercoledì 19.00-22.30 12 marzo fr. 50.–				

Arcobaleno

premia

la fedeltà.

I Corsi per adulti partecipano al programma fedeltà dedicato agli abbonati annuali Arcobaleno offrendo uno sconto del 50% sui seguenti corsi:

- Bürokommunikation (p. 16)
- Creare una rete informatica (p. 42)
- Giardino: progettare e disegnare il proprio spazio verde (p. 50)
- I canti della primavera (p. 33)
- Intaglio di frutta e verdura (p. 67)
- Piumone in lana cardata (p. 58)
- Spiedini (p. 70)
- Stretching dei Meridiani (p. 38)



Sconti, offerte e premi per gli abbonati annuali.

Premiare la fedeltà degli abbonati annuali riconoscendo privilegi e opportunità di risparmio in svariati ambiti. Questa l'idea del programma fedeltà, nato anche grazie al sostegno dei numerosi partner che hanno deciso di aderire a questo progetto. Il programma fedeltà propone un'offerta annuale (con convenzioni valide per tutto l'anno) e quattro offerte stagionali (concorsi e proposte speciali ogni tre mesi). Le offerte sono suddivise in quattro aree tematiche: shopping e servizi, sport, formazione e cultura, viaggi e tempo libero. Tutti i dettagli su arcobalenopremia.ch

Cultura e formazione per persone invalide e Formazione per volontari

Cultura e formazione per persone invalide

Questo servizio offerto da ATGABBES propone corsi di formazione continua per adulti in situazione di handicap sensoriali, mentali o con deficit associati che non possono usufruire di analoghi Corsi per adulti organizzati dall'ente pubblico. Contenuti e metodologie vengono adattati in funzione dei partecipanti e delle loro specificità, vengono privilegiati l'aspetto relazionale e l'accompagnamento rispettoso dei ritmi e tempi personali. Ecco alcuni degli ambiti in cui offriremo dei corsi per il periodo scolastico 2013-2014.

Internet e Computer di base – Inglese – Espressione creativa, pittura – Cinema – Musica – Danza – Conoscenza del cane – Ginnastica – Escursionismo – Cucina – Accompagnamento all'autonomia – Leggere e scrivere – Uscite culturali – Uscite di gruppo, ricreative

Iscrizioni e informazioni:

I corsi iniziano dopo la metà di ottobre e si svolgono principalmente a Lugano, Bellinzona e Locarno. Il minimo di partecipanti è di 5 persone. Richiedete il programma dettagliato di tutte le offerte a:

Cultura e Formazione, Via Canevascini 4, 6900 Lugano
091 970 37 29, cultura.formazione@atgabbes.ch, www.atgabbes.ch

Formazione per volontari e coordinatori di volontari

La Conferenza del volontariato sociale, associazione mantello riconosciuta dal Cantone, organizza giornate di formazione per volontari, responsabili e persone interessate. Altri incontri possono essere organizzati su richiesta, così pure momenti di formazione sull'utilizzo del dossier volontariato svizzero (attestato nazionale di volontariato)

Corsi per volontari:

“Volontari si diventa”

Giornata di introduzione e formazione per persone interessate all'attività volontaria
Sabato 15 marzo 2014 dalle ore 9.30 alle 16.30 a Lugano, fr. 60.– (incluso il pranzo in comune)

Saper aiutare la persona nella realtà del suo momento

Formazione sulla competenza relazionale per volontari già attivi
Venerdì 11 aprile 2014 dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr. 80.– (soci) / 100.– (non soci)

Formazione per coordinatori e responsabili di associazioni:

Il bilancio sociale: come pensarlo, come costruirlo, come effettuarlo

Giovedì 6 febbraio 2014 dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr. 110.– (soci) / 140.– (non soci)

Un conflitto? Gestiamolo!

Formazione per responsabili e coordinatori di volontari
Venerdì 28 marzo 2014 dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, fr. 130.– (soci) / 150.– (non soci)

Creare e gestire un gruppo di auto-aiuto

Corso in due moduli per tutte le persone interessate a meglio comprendere l'auto-aiuto:

- Cos'è un gruppo di auto-aiuto e come funziona
- Le tappe necessarie all'avvio di un nuovo gruppo
- Le condizioni che permettono il buon funzionamento del gruppo
- Come facilitare il coinvolgimento emotivo dei partecipanti ad un gruppo di auto-aiuto

Modulo 1: I gruppi di auto-aiuto: cosa sono e come facilitarne l'avvio

Sabato 22 febbraio 2014, dalle ore 9.00 alle 12.30 a Lugano, fr. 50.–

Modulo 2: Gestire un gruppo di auto-aiuto: tecniche di comunicazione

Incontro destinato a chi ha seguito il modulo 1 o ha già esperienza di gruppi di auto-aiuto

Sabato 29 marzo 2014, dalle ore 9.00 alle 12.00 a Lugano, fr. 50.–

Modulo di approfondimento: Coaching per animatori di gruppi di auto-aiuto

Incontro destinato a chi ha seguito il modulo 1 e 2

Sabato 10 maggio 2014, dalle ore 9.00 alle 12.00 a Lugano, fr. 50.–

Informazioni e iscrizioni alla formazione per volontari:

Conferenza del volontariato sociale (CVS), Via alla Campagna 9, 6900 Lugano
Telefono 091 970 20 11, info@volontariato-sociale.ch, www.volontariato.ch